www.slendertone.com

SLENDERTONE®

AbS3

Abdominal Training System

Sistema de Entrenamiento Abdominal

Système d'Entraînement Abdominal

Instruction Manual

Manuel d'utilisation

Manual de instrucciones

Contra-Indications, Warnings & Precautions

Your SLENDERTONE product is indicated for the improvement of abdominal muscle tone, for strengthening of abdominal muscles, and for the development of a firmer abdomen. This product is suitable for use by all healthy adults. However, as with other forms of exercise, some care is needed when using it. Always follow the guidelines below and read the instruction manual before use. Some of the points below are gender-specific.

CONTRA-INDICATIONS:

Do not use if:

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator - as your SLENDERTONE product may interfere with the proper functioning of the implanted stimulator) or suffer from any other heart problem.
- You have any other form of abdominal implant. The safety has not been established for the use of electronic muscle stimulators over abdominal implants.
- You are pregnant. The safety of electronic muscle stimulation (EMS) over the pregnant uterus has not been established.
- You suffer from cancer. The effects of electronic stimulation on cancerous tissue are unknown.
- You are under medical supervision for cognitive dysfunction as you may not be able to comply with safety instructions.
- The unit is in close proximity (e.g., 1 yard) to shortwave or microwave therapy equipment or you are connected to high-frequency surgical equipment (e.g. diathermy), because of the risk of device malfunction due to electronic interference.
- Wearing the device necessitates placement over areas at which drugs/medicines are administered (short-term or long-term) by injection (e.g., hormone treatments).

WARNINGS:

- The long-term effects of chronic electronic stimulation are unknown.
- Unit should not be used while sleeping, because you cannot react to safety information.

Wait before using your SLENDERTONE product until:

- At least 6 weeks after the birth of your baby. You must consult your doctor before use.
- One month after an IUD contraceptive device (e.g., coil) has been fitted. You must consult your doctor before use.
- At least 3 months after having a Caesarean section. You must consult your doctor before use.
- The heavy days of your period have finished because vigorous abdominal exercise is not recommended at this time.

When applying the GelPads™ and belt, always remember to:

- Place them ONLY on the abdomen as indicated in this manual.
- Not place the GelPads or belt on the front or sides of the neck, across or through the heart (i.e., one GelPad on the front of the chest and one on the back), in the genital region nor on the head, because of the risk of stimulating inappropriate muscles and organs.
- Application of electrodes near the thorax may increase the risk of cardiac fibrillation.
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g., varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.
- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g., fractures or sprains).
- Avoid placing the pads over metal implants.

PRECAUTIONS:

- Caution should be used for patients with suspected or diagnosed epilepsy.
- Caution should be used in the following:
  - When there is a tendency to bleed internally following an injury or fracture.
  - Following recent surgical procedures when electronic stimulation may disrupt the healing process.
  - Over areas of skin which lack normal sensation.
- Your SLENDERTONE product is not intended for medical use, for the treatment of any medical condition, nor for any permanent physical changes.

Get your doctor's permission before using your SLENDERTONE product if:
- You wish to use your SLENDERTONE product and have a bad back. You should also ensure the intensity is kept low.
- You have any serious illness or injury not mentioned in this guide.
- You have recently undergone a surgical procedure.
- You take insulin for diabetes.
- You want to use it on a young child.
- You suffer from muscle or joint problems.
- You use the unit as part of a rehabilitation program.

Adverse reactions:
- Skin irritations and burns have been reported with the use of powered muscle stimulators.
- On very rare occasions, first-time users of EMS have reported feeling light-headed or faint. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation.

To reposition GelPads during a session:
- Always pause the program currently running, unfasten the belt and then refasten it behind your back after the GelPads' positions have been adjusted.

After strenuous exercise or exertion:
- Always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.

Contact SLENDERTONE or an authorized dealer if:
- Your unit is not working correctly. Do not use in the meantime.
- You experience any irritation, skin reaction, hypersensitivity, or other adverse reaction. You should, however, note that some reddening of the skin under the belt is quite normal during and for a short time after an exercise session.

Note:
- An effective session should not cause undue discomfort.

Important:
- For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you begin in a seated position with low stimulation intensity settings to familiarize yourself with the sensation before progressing to higher intensity settings.
- Keep your unit out of the reach of children.
- The studs and GelPads must not be connected to other objects.
- Do not use your unit at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g., another muscle stimulator).
- Do not touch the GelPads or metal studs while the unit is switched on.
- Do not use while driving, operating machinery or cycling.
- The belt is for single person use only.
- Cease using your unit if you are feeling light headed or faint. Consult your doctor if this happens.
- Do not over exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.
- Do not use your unit if you are wearing a belly-button ring. Remove the ring before you begin a session.
- SLENDERTONE will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this unit are not followed.
- Although compliant with applicable EMC requirements, this device may still interfere with more sensitive equipment, please move away or switch off.

Note: If you are in any doubt about using your SLENDERTONE product for any reason, please consult your doctor before use.

Welcome

Congratulations on purchasing your SLENDERTONE ABS3 and taking the first step towards firmer, stronger and more toned abs. As a doctor and the CEO of Bio-Medical Research Ltd., a company with almost 50 years experience in the industry, I am proud to offer you this clinically demonstrated product. You are now on the way to the body shape you've always dreamed of, so don't waste another minute - set-up your SLENDERTONE ABS3 abdominal toning system and enjoy your first session right now!

Patricia A. Smith

Patricia A. Smith
CEO SLENDERTONE

Why you'll love it

At SLENDERTONE we are proud to have developed an ab belt that has been demonstrated to deliver results. In trials, SLENDERTONE users get the same results time after time - firmer, stronger and more toned abs.

Our customers have told us things like "My clothes fit better now.", It's so easy to use.", "It fits perfectly into my busy lifestyle.", so we hope hope you use and enjoy the many benefits of SLENDERTONE ABS3 too.

Making it work for you

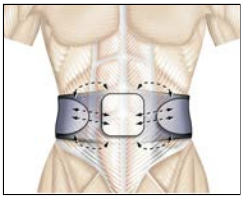
To get firmer, stronger abs in as little as 6 weeks, use your SLENDERTONE ABS3 five times a week. Use the highest intensity that is comfortable and keep increasing the intensity throughout your toning session for faster results. You can use your SLENDERTONE ABS3 just about anytime, anywhere - at work in the office, relaxing at home or even while out walking.

You will achieve your goal when you use your SLENDERTONE ABS3 five times a week at the appropriate intensity. Once you've achieved your desired results, use 2-3 times weekly to maintain the results.

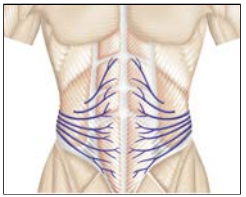
Read all instructions fully before use!
Patricia A. Smith

The science behind SLENDERTONE

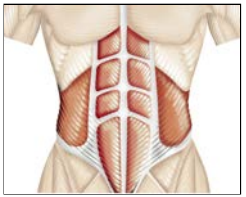
SLENDERTONE uses electronic muscle stimulation (EMS) technology. This technology has been used in hospitals and by physiotherapists for over 50 years. Here is a summary of how EMS technology works. The special 3 pad design ensures that all of the abdominal muscles contract and not only those directly under the pads.



Step 1
Signals are sent between the pads

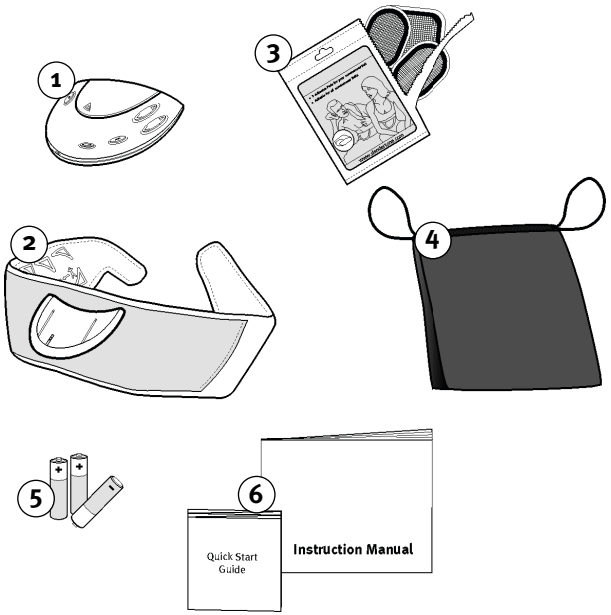


Step 2
The signals switch on the nerves which control the abdominal muscles.



Step 3
The nerves in turn switch on the muscles.

What's in the box



1. Slendertone abs3 unit:
The 7-program slendertone abdominal muscle toning unit.

2. slendertone abdominal toning belt belt:
A "one-size-fits-all" belt which fastens around your waist for a quick and easy exercise.

3. GelPads™:
These GelPads adhere to the belt to conduct the signal from the unit to your abdominal muscles.

4. slendertone abs3 travel pouch:
You also get a handy travel pouch for storing your unit when not in use.

5. FREE batteries:
Each slendertone abdominal toning system unit comes with three free batteries so you can start exercising right away.

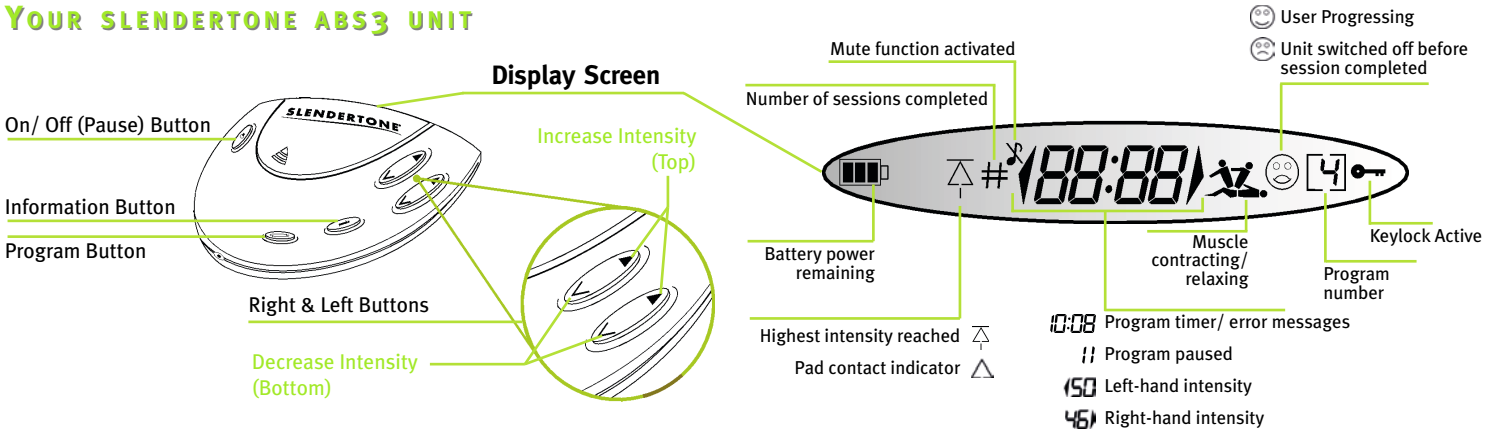
6. Instruction literature:
This is a detailed guide to using your slendertone abdominal toning system and an additional quick start guide to help get you started.

Why not try slendertone's other toning products? Simply check www.slendertone.com for a complete list of our innovative body toning products.

Set-up your slendertone abdominal muscle toner now

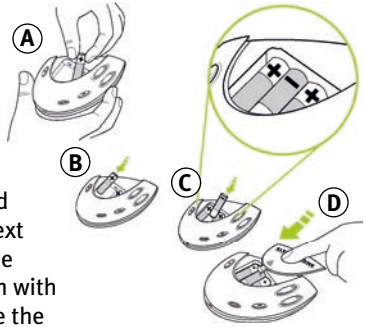
If you require any assistance setting up your unit or have any other questions, please call us on your local Careline Number or send us an email:
Tel: 1-800-551-2443
Email - info@slendertoneusa.com

Your slendertone abs3 unit



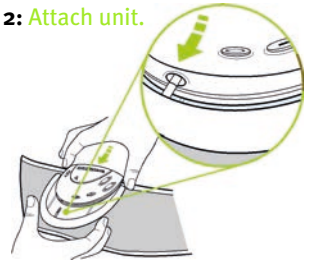
Setting-up your slendertone abs3

Step 1: Insert the batteries in sequence.



Press the embossed arrow (⏏) and slide the battery cover. With the unit facing towards you, place the first battery in the ***right-hand*** space (See A) with the flat end (ie. the negative side) first. Next place the second battery in the ***left-hand*** space (See B), again with the flat end first. Finally, place the third battery into the central space with the flat end (negative side) on top, so that it remains visible (See C) and replace the battery cover (See D).

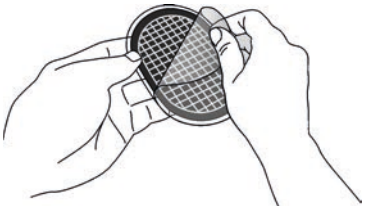
Step 2: Attach unit.



ⓘ Insert fully (slide until it clicks)

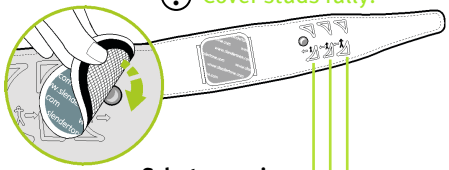
Insert the unit into the belt by holding the belt and sliding the unit firmly into place until you hear it click.

Step 3: Remove covers (from grid side).



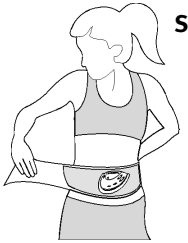
Remove the covers from the grid side of the pads.

Step 4: Position the pads on the belt.



Place the pads on the belt’s metal studs in the position best suited to your size (Small, Medium, Large)
Note: Ensure that the metal studs are fully covered by the pads.

Step 5: Remove covers (from black side).

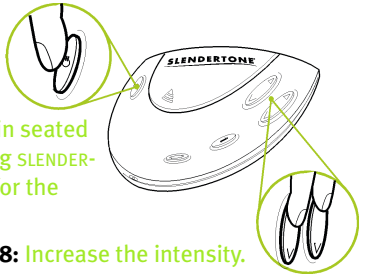


Step 6: Position belt.

Wrap the belt tightly around your waist so that the pads are in full contact with your skin.

Remove the covers from the black side of the pads. Keep these, as you will need them at the end of the exercise. Center the large pad directly over your navel and stretch the ends of the belt around your waist until the small pads are between the hip-bones and the ribs on either side of your body. Fasten the belt behind you.

Step 7: Switch on your unit.



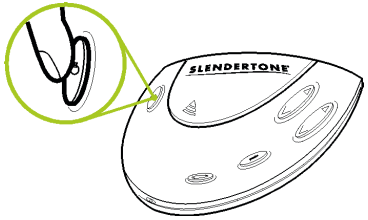
Remain seated when using SLENDERTONE ABS3 for the first time.

Step 8: Increase the intensity.

Increase the intensity to a strong but comfortable level (15 or above).

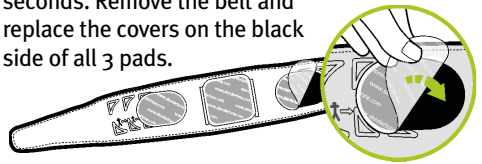
To switch your unit on, press and hold the On/Off button for 2 seconds. Then increase the intensity to a level at which you feel a strong, comfortable contraction of your abs. Continue to increase the intensity throughout the session if possible.

Session over.



Press and hold for 2 seconds to switch the unit off.

Once your muscle toning session is over, switch off your unit by pressing the On/Off button for 2 seconds. Remove the belt and replace the covers on the black side of all 3 pads.

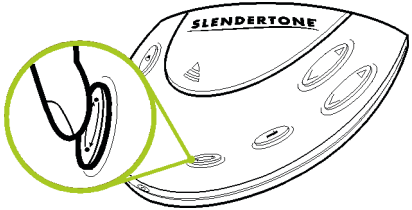


Want help? See our trouble-shooting checklist on page 10.

SLENDERTONE ABS3 PROGRAMS

Your SLENDERTONE ABS3 abdominal toning system has a choice of 7 programs. You can let the unit progress automatically from one level to the next, or simply use the program button to select a specific program.

If you want to change the exercise program to either a higher or lower setting, just press the program button until the program number you require appears on the screen. Pressing the program button once moves the program up one level.



Your SLENDERTONE ABS3 will automatically remember which level you were using whenever you switch it on. It will then move on to the next level automatically when you have completed the required number of sessions.

NOTE:
If you press the program button while a program is running, the unit will move to the next level and the intensity will return to zero.

- From programs 1-5, your unit will complete a specific number of sessions and then progress to the next level. As it progresses, the ☺ symbol will appear and the program number will flash three times. Programs 6 and 7 must be selected manually and will run indefintiely unless manually changed.

- You may change programs at any time, but the intensity will always return to zero.

- Programs 1-5 have warm-up and warm-down phases before and after the main body of the exercise. The warm-up gets your muscles ready for the stronger exercise. The warm-down relaxes them again as the exercise is finishing. Programs 6 and 7 do not have warm-up or warm-down phases.

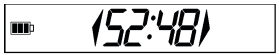
	Program	Duration	No. of Sessions	Max Intensity
1	Introduction	20	3	99
2	Beginner	25	10	99
3	Intermediate	30	20	99
4	Advanced	40	20	99
5	Expert	30	Indefinite	99
6	Professional	30	Indefinite	99
7	Specialist	30	Indefinite	99

The information button

Your unit stores information about current and previous sessions which is accessed using this button. You can access the information while a program is running. The information is displayed for three seconds and then reverts back to the program timer.

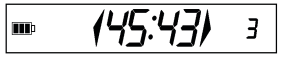
Current intensity levels

Press the information button once to display the intensity of the current program.



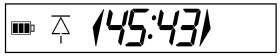
Average intensity levels

Press twice to see the average intensity used on both the right and left sides of the belt over the past 3 sessions.



Highest intensity levels

Press three times to display the highest intensity to date from either side of the belt.



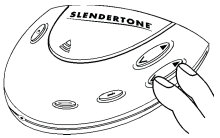
Number of sessions to date

Press four times to see how many sessions you have completed to date. Please note that the unit will reset itself to 0 after 250 sessions.

Advanced features

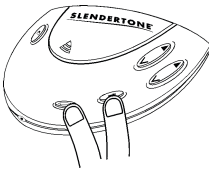
Intensity Keylock Function

If you find a comfortable intensity level, press the upper and lower halves of the LEFT intensity button at the same time to lock that intensity. This will also lock the program button. This function is only active during the session in which it was activated. Deactivate the keylock by performing the same action again.



Mute Function

If you want to switch off your unit's sound effects, press the Information button and the Program button at the same time. The mute function remains active indefinitely unless manually changed. Deactivate the mute function by performing the same action again.



Pad contact indicator

If the Pad Contact symbol (△) has appeared on the display, there is a problem with the connection between the pads and your skin, or between the pads and the belt. The Pad Contact symbol always appears in conjunction with the left or right arrow on the display screen as follows: If the left arrow appears, there is a problem with the left pad. If the right arrow appears there is a problem with the right pad and if both arrows appear, there is a problem with either the middle pad or all three pads.

Trouble-shooting checklist

If you have problems getting your SLENDERTONE ABS3 to work, you should go through the following checklist:

When did you last change your pads?
Pads need to be changed every 20-30 sessions. Call our support line below to place an order.

Have you removed all the plastic covers from both the grid and black sides of the pads?
Remember to keep one set of covers to protect the black side of the pads during storage.

Are the pads covering the metal studs?
Double-check the pads on your belt to ensure that the grid side of each pad is fully covering the metal studs.

Are the batteries inserted correctly?
The batteries must be inserted in a specific way for the unit to work (see page 6). If you find any corrosion within the battery compartment call the support line below for assistance.

Is your unit inserted into the holder properly?
Remove the unit and wipe the pin with a dry cloth. Then re-insert the unit, pushing it until it clicks into place.

Are the pads and belt positioned correctly?
Ensure the large, center pad is directly over your navel and that the smaller pads are directly between your hip-bones and ribs.

Still having trouble? Call us toll free on

1-800-551-2443

See www.slendertone.com for GelPads & Accessories

Caring for your belt

You should not let your unit get wet, but you may wipe it clean with a lightly dampened cloth. The belt can be washed, but you must first remove the unit and pads. Always follow the instructions on the label when washing the belt.

Never machine wash your belt. Always hand wash it in lukewarm water. This protects the internal wiring from damage in the washing machine.You should take care even when hand washing and never wring the belt to remove water.

Do not use any bleach when washing your belt.

Do not dry clean your belt.

Do not tumble dry your belt. Dry the belt on a flat surface, but not on anything hot (e.g. a radiator) as the belt contains plastic parts. Ensure the belt is completely dry before use.

The SLENDERTONE belt must not be ironed.

Questions & Answers

Can I use SLENDERTONE ABS3 for post natal exercise?
Yes. If you are using your SLENDERTONE unit for post natal toning, you should only begin the exercises a minimum of 6 weeks after childbirth - and you must consult your doctor first. If you have had a caesarean in the past three months, you must consult your doctor for approval before using SLENDERTONE ABS3.

How do I know when to replace the pads?
With time the pads pick up skin debris and may need to be replaced as this makes the stimulation less comfortable. You may notice the signal is weakening even if the batteries are OK. This usually indicates that the pads are wearing and will soon need replacing. You can check this by checking the unit with new batteries and/or adjusting the belt to ensure correct positioning. New pads can be purchased from your nearest SLENDERTONE retailer, online at www.slendertone.com, or from our Toll Free Customer Service Line at **1-800-551-2443**.

The pads are not sticking to the belt even though they are fairly new. Can this be improved?
Ensure the grid side of the pad is stuck to the belt. If the grid side is facing you, you should reverse the pad so that the black side is facing you. With the liner still on the pads, press the edges of each pad very firmly onto the belt before and after each session.

I find it difficult putting on the belt. What should I do?
If you have trouble fitting the belt around your waist, you should hold the belt by the ends, position the central pad as usual and stretch the belt as far as you can before fastening it behind your back. A belt extension is also available from your SLENDERTONE retailer, online at www.slendertone.com, or from our Toll Free Customer Service Line at **1-800-551-2443**.

The stimulation is uncomfortable. How can I improve this?
Ensure the pads are positioned correctly and that they are pressed firmly against your skin. You can check their placement by switching off your unit and repositioning the belt as described on page 7.

My skin is red after the exercise. Is this a problem?
Some redness of the skin after a SLENDERTONE session is normal. It is partly due to an increase in the blood-flow under the skin and should fade after the treatment. You may also experience some reddening of the skin due to the pressure of the stretched belt. This is common and is the same as the pressure marks you can get from tight clothing. You should not be concerned about this, but should only wear the belt during a session. If it is excessive, you may have the intensity too high, which can increase the reddening in sensitive skin. Try using the unit at a lower intensity for a few days. If the problem persists, you should stop using the unit.

I can feel a tingling sensation in my legs during an exercise. What should I do?
Moving the two smaller pads upward and inward (ie. towards the center of your body) on your waist should prevent this.

I can feel my waist muscles exercising but not my stomach muscles.
Pause the program and reposition the central pad slightly lower on your stomach. If this doesn't help, move the 2 small pads to a smaller figure setting on the belt (towards the central pad).

I can feel my stomach muscles exercising but not my waist muscles.
Pause the program and reposition the central pad slightly higher on your stomach. If this doesn't help, move the 2 small pads to a larger figure setting on the belt (away from the central pad).

Product warranty

Dear Customer,
Thank you for purchasing your SLENDERTONE product ("Product"). To be covered by this Limited Warranty, the Product must have been purchased directly from Slendertone Distribution, Inc. ("SDI"), or its authorised retailer in the United States. This Limited Warranty extends only to the original purchaser and cannot be transferred to anyone. Please read this carefully before using the Product.

Our Limited Warranty to you
SDI WARRANTS TO YOU, THE ORIGINAL PURCHASER, THAT UNDER NORMAL USE AND SERVICE, THE PRODUCT WILL BE FREE FROM DEFECTS IN MATERIAL AND WORKMANSHIP FOR A PERIOD OF TWO (2) YEARS FROM THE DATE OF PURCHASE ("WARRANTY PERIOD"). IF YOU DISCOVER A DEFECT COVERED BY THIS LIMITED WARRANTY DURING THE WARRANTY PERIOD, AND RETURN THE PRODUCT TO US, WE WILL REPAIR OR REPLACE THE PRODUCT, AT OUR OPTION, USING NEW OR REMANUFACTURED COMPONENTS. THERE IS NO WARRANTY OR CONDITION OF ANY KIND AS TO ANY DEFECTS DISCOVERED AFTER THE WARRANTY PERIOD EXPIRES.

Certain Product failures not covered
This Limited Warranty covers defects in manufacture that arise from correct use of the Product per the product manual and instructions. It does not cover damage caused by abuse, misuse, accidents, modification or repair by any person other than SDI, moisture, extreme heat or cold, corrosive environments, high voltage surges from external sources or an unsuitable power supply. This Limited Warranty does not cover normal wear and tear on consumable items (e.g. pads, garments, etc.). This Limited Warranty does not apply to any battery provided with the Product, or if the Product has an altered or defaced serial number.

How to obtain service under this Limited Warranty
To obtain service under this Limited Warranty, please contact SDI's Customer CareLine at 1-800-551-2443 to obtain return instructions. You must submit proof of purchase in the form of a bona fide, dated bill of sale, receipt, or invoice (or copy thereof) evidencing that your request for service is made within the Warranty Period.

Except as may otherwise be required by legislation in your State, SDI will not be responsible for the cost of returning the Product or for any damage to or loss of the Product while it is in transit to us. We recommend that you use a carrier that will track your shipment and ensure the Product's safe delivery. SDI cannot accept any returns sent C.O.D.

THIS LIMITED WARRANTY IS THE ONLY WARRANTY FOR THE PRODUCT, AND THERE ARE NO OTHER EXPRESS WARRANTIES, ORAL OR WRITTEN, PROVIDED BY SDI. ANY IMPLIED WARRANTIES APPLICABLE TO THE PRODUCT, INCLUDING ANY WARRANTIES OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, ARE LIMITED TO THE DURATION OF THE WARRANTY PERIOD SET FORTH ABOVE.

Limitation of Remedies
YOUR EXCLUSIVE REMEDY, IN LIEU OF ALL INDIRECT, INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL, EXEMPLARY, SPECIAL OR OTHER DAMAGES OF ANY KIND, INCLUDING FOR NEGLIGENCE, IS LIMITED TO THE REPAIR OR REPLACEMENT OF THE PRODUCT, IF DEFECTIVE, UNDER THE TERMS AND CONDITIONS OF THIS LIMITED WARRANTY.
SDI will bear no other expenses.

SDI reserves the right to refuse to repair or replace the Product if it is returned in an unsanitary condition. SDI reserves the right to substitute a product of equal or better quality if an identical product is not available at the time of replacement. This Limited Warranty is non-transferable.

Applicability of state law
Some states do not allow limitations on the duration of implied warranties, or the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, and so the related limitations and exclusions stated above may not apply to you.

Governing law
This Limited Warranty is valid in the United States only and is not applicable in other countries. If you acquired the Product in the United States, the laws of the State of New York will apply to this Limited Warranty.

THIS LIMITED WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS AND YOU MAY ALSO HAVE OTHER RIGHTS, WHICH VARY FROM STATE TO STATE.

Technical specifications

Caring for your unit:
Your unit should not be allowed to get wet or be left in excessive sunlight. It may be cleaned using a soft cloth, lightly dampened in soapy water. Do not allow the interior of your unit to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on your unit.

Access to the interior of the unit is not required for maintenance purposes.

Note: Using leak-proof batteries is advised. You should never leave the batteries inside your unit if you do not intend to use it for a long period of time. If you do, the batteries may leak and damage your unit. You should be aware that some batteries sold as 'leak-proof' can still release some corrosive substances, which may damage your unit. Under no circumstance should anything other than the correct type of batteries (1.5V, AAA) be used with your unit. You should only insert the batteries in the manner specified in this manual.

Disposing of the pads and batteries:
Used pads and batteries must never be disposed of in a fire but in accordance with national laws governing the disposal of such items.

Notes: When the △ symbol is flashing, the stimulus is significantly reduced. The signal gradually increases to a peak intensity level at the start of the contraction phase (ie. ramp up) and gradually decreases to nothing at the start of the relaxation phase (ie. ramp down).

Environmental Specifications:

Operating range:	Temperature: 32 to 95˚F
	Humidity: 20 to 65 % RH
Transport &	Temperature: 32 to 131˚F
Storage range:	Humidity: 10 to 90 % RH

Product Type: 515

Intended use: Muscle stimulator

Accessories
When ordering new pads, you should only use those carrying the slendertone brand. Any others may not be compatible with your unit and could degrade the minimum safety levels.

slendertone abs3 Adhesive Pads:
Each pad pack contains:

• 1 large adhesive pad	Type 709
• 2 small adhesive pads	Type 710

slendertone abs3 Belt

Material fabrics:
Outer material: 100%Nylon
Binding: 82% Nylon, 18% Elastane
Velcro: 100% Nylon
Foam: 100% Polyurethane

Rated Outputs Voltage/Current:

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Output RMSV	7.1V	13.4V	13.7V
Output RMSA	14.2mA	13.4mA	9.1mA
Output Frequency	45-75Hz.	45-75Hz.	45-75Hz.
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	200–300 µs	200–300 µs	200–300 µs
Negative Pulse Width:	200–300 µs	200–300 µs	200–300 µs
Interphase Interval:	100 µs	100 µs	100 µs

Description of your unit's symbols:
There are a number of technical markings on your unit. These can be explained as follows:

Inside the battery compartment '+' indicates positive polarity and '-' indicates negative polarity. The batteries' should be positioned as indicated by three embossed outlines in the base of the compartment.

The unit and belt are made in China for Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

The unit requires three 1.5 volt DC batteries. DC is indicated by the symbol: ⎓

This symbol means "Attention, consult the accompanying documents".

This symbol means type BF equipment.

SN stands for "serial number". Inside the box is the serial number specific to this unit. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where "T" denotes 2014, "U" denotes 2015 etc.

The batch number of the belt is represented on the belt packaging, by the number corresponding with the LOT symbol.

Program Parameters

• **Output Current**	0-70 milliamps, adjustable (up to 1K ohms load)
• **Pulse Rate**	45, 50, 60, 70 and 75 pulses per second (PPS)
• **Pulse Duration (Width)**	Positive pulse width 200 microseconds / Negative pulse width 200 microseconds / Inter-phase interval 140 microseconds
• **Mode # 1**	Pulse rate 70 PPS / On time = 2.5 seconds / Off time = 2.5 seconds Ramp Up and Down = 2 seconds / Timer = 20 minutes
• **Mode # 2**	Pulse rate 60 PPS / On time = 3.5 seconds / Off time = 3.5 seconds Ramp Up and Down = 2 seconds / Timer = 25 minutes
• **Mode # 3**	Pulse rate 50 PPS / On time = 4.5 seconds / Off time = 4.5 seconds Ramp Up and Down = 2 seconds / Timer = 30 minutes
• **Mode # 4**	Pulse rate 50 PPS / On time = 5.5 seconds / Off time = 5.5 seconds Ramp Up and Down = 2 seconds / Timer = 40 minutes
• **Mode # 5**	Pulse rate 75 PPS / On time = 6.5 seconds / Off time = 6.5 seconds Ramp Up and Down = 2 seconds / Timer = 30 minutes
• **Mode # 6**	Pulse rate 70 PPS / On time = 10 seconds / Off time = 10 seconds Ramp Up and Down = 4 seconds / Timer = 30 minutes
• **Mode # 7**	Pulse rate 45 PPS / On time = 10 seconds / Off time = 10 seconds Ramp Up and Down = 4 seconds / Timer = 30 minutes
• **Timer**	20, 25, 30 and 40 minutes depending on the mode.
• **Compliance**	Complies with UL60601-1
• **Waveform**	Symmetrical biphasic with zero net DC
• **Maximum Charge Per Pulse**	15 microcoulombs under normal conditions
• **Power Source**	3 x 1.5V AAA Batteries
• **Tolerances**	All electrical specifications are ± 10% into real 500-ohm load

Caring for your gelpads

- The GelPads are for single person use only.
- You should ensure your skin is clean and free of oils, creams and other lotions before use.
- The durability and effectiveness of the GelPads depends entirely on the proper use, storage and care on the part of the user, certain skin types and the type, duration, number of sessions, intensity used and site of stimulation.
- Ensure your hands are clean before handling pads. You should avoid touching the skin-side of the GelPads with your fingers as much as possible when applying or removing the belt, as this can transfer oils and skin particles to the GelPads' surface.
- After use, replace the liners on the black side of the GelPads and store your unit in a cool, dry place until the next use.
- GelPads will need to be replaced periodically as the surface picks up skin debris and becomes dry over time.

Contraindicaciones, Advertencias y Precauciones

El producto SLENDERTONE está diseñado para tonificar y fortalecer los músculos abdominales, así como para desarrollar un abdomen más firme. El uso es adecuado para cualquier adulto sano; sin embargo, al igual que con otras formas de ejercicio, se requiere cierto cuidado al usarlo. Siempre siga los lineamientos que se muestran a continuación y lea el manual de instrucciones ante de su uso. Algunos de los siguientes puntos son específicos para usuarios de un determinado sexo.

CONTRAINDICACIONES:

No utilice el producto si:

- Tiene un implante electrónico (por ejemplo un marcapasos cardiaco o desfibrilador - esto se debe a que el SLENDERTONE puede interferir con el funcionamiento adecuado del estimulador implantado) o si sufre de algún otro problema cardiaco.
- Tiene otra modalidad de implante abdominal. No se ha determinado la seguridad de uso de estimuladores musculares electrónicos sobre implantes abdominales.
- Está embarazada. La seguridad de la estimulación electrónica muscular (EMS, por sus siglas en inglés) sobre el útero de una mujer embarazada aún no se ha establecido.
- Sufre de cáncer. Aún no se conocen los efectos de la estimulación electrónica en el tejido canceroso.
- Se encuentra bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva; esto se debe a que posiblemente no pueda cumplir con las instrucciones de seguridad.
- La unidad está cerca (por ej., 90 cm./1 yarda) de un equipo terapéutico de onda corta o microondas, o bien si usted está conectado a equipo quirúrgico de alta frecuencia (por ej., un aparato de diatermia), ya que existe el riesgo de que el dispositivo no funcione correctamente debido a interferencia electrónica.
- Utilizar el dispositivo requiere colocarlo en áreas en las que se administran medicamentos mediante inyección (a corto o largo plazo), por ejemplo, tratamiento hormonal.

ADVERTENCIAS:

- Se desconocen los efectos a largo plazo de la estimulación electrónica crónica.
- La unidad no debe usarse mientras duerme, ya que de esa forma no podrá reaccionar a la información de seguridad.

Espere antes de usar el SLENDERTONE hasta que:

- Hayan pasado al menos 6 semanas después del nacimiento de su bebé. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- Un mes después de la colocación de un dispositivo anticonceptivo tipo DIU (p. ej. espiral). Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- Al menos 3 meses después de una cesárea. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- La finalización de los días de mayor flujo de su periodo menstrual, ya que no se recomienda realizar ejercicios abdominales vigorosos durante dichos días.

Al colocar las GelPads™ y el cinturón, siempre recuerde lo siguiente:

- Coloque las GelPads y el cinturón ÚNICAMENTE sobre su abdomen y según se indica en este manual.
- No coloque las GelPads o el cinturón delante o a los costados del cuello, sobre o a ambos lados del corazón (es decir, una GelPad sobre el pecho y otra en la espalda), en la zona genital o sobre la cabeza, ya que existe el riesgo de estimular músculos u órganos no adecuados.
- Evite la aplicación de electrodos cerca del tórax, ya que esto puede aumentar el riesgo de una fibrilación cardiaca.
- Evite usar el producto sobre cicatrices recientes, cortaduras o inflamaciones cutáneas y áreas infectadas o propensas al acné, trombosis u otros problemas vasculares (p. ej. várices), así como en las partes del cuerpo en las cuales la sensibilidad sea limitada.
- Evite usar el producto en áreas con lesiones o limitaciones de movimiento (por ejemplo, fracturas o esguinces).
- Evite colocar las GelPads sobre implantes metálicos. Deben colocarse en los músculos más cercanos.

PRECAUCIONES:

- Se deben tomar precauciones para los pacientes con posible epilepsia o bien con epilepsia diagnosticada.
- Se deben tomar precauciones en los siguientes casos:
  - Cuando existe una tendencia a sangrar internamente después de una lesión ofractura.
  - Después de haberse sometido a intervenciones quirúrgicas recientes en las que la estimulación electrónica pueda interrumpir el proceso de curación.

- Sobre las áreas de la piel que no tienen sensibilidad normal.
• Su SLENDERTONE no tiene fines médicos ni está diseñado para el tratamiento de enfermedades o para lograr cambios físicos permanentes.

Obtenga la autorización de su médico antes de utilizar el SLENDERTONE si:
• Desea usar el SLENDERTONE y sufre de algún problema en la espalda. También debe asegurarse de utilizar el producto con una baja intensidad si.
• Tiene una enfermedad o lesión grave que no se menciona en esta guía.
• Se ha sometido a un procedimiento quirúrgico en forma reciente.
• Usa insulina para la diabetes.
• Quiere usarlo en un niño pequeño.
• Sufre de problemas en músculos o articulaciones.

Reacciones adversas:
• Se ha reportado que el uso de estimuladores musculares provoca irritaciones y quemaduras en la piel.
• En raras ocasiones, los usuarios que emplean el EMS por primera vez han reportado sentir mareos o desmayos. Le recomendamos que utilice el producto mientras esté sentado hasta que se acostumbre a la sensación.

Para volver a colocar las GelPads durante una sesión:
• Siempre pause el programa que se esté ejecutando, desabroche el cinturón y vuelva a abrocharlo por detrás de su espalda después de haber ajustado las posiciones de las GelPads.

Luego de un ejercicio o esfuerzo agotador:
• Siempre use una intensidad menor para evitar la fatiga muscular.

Póngase en contacto con SLENDERTONE o bien con un distribuidor autorizado si:
• Su unidad no funciona correctamente. Mientras tanto no la use.
• Siente irritación, reacciones cutáneas, hipersensibilidad u otra reacción adversa. Sin embargo, debe observar que cierto enrojecimiento de la piel debajo del cinturón es normal durante y por un periodo corto después de la sesión de ejercicio.

Nota:
• Un tratamiento efectivo no debe provocar molestias excesivas.

Importante:
• Para los usuarios que emplean el producto por primera vez, la estimulación muscular puede provocarles una sensación extraña. Le recomendamos que empiece a utilizar el producto sentado y con una intensidad de estimulación baja para que pueda familiarizarse con la sensación antes de progresar a intensidades mayores.
• Mantenga el producto fuera del alcance de los niños.
• Los pernos y las GelPads no deben estar conectados a otros objetos.
• No use el producto al mismo tiempo que otro dispositivo que transfiera una corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej. otro estimulador muscular).
• No toque las GelPads o los pernos de metal mientras la unidad esté encendida.
• No utilice el producto mientras maneja, opera maquinaria, monta en bicicleta o realiza alguna otra actividad en la que las contracciones musculares involuntarias puedan lesionarlo o ponerlo en riesgo.
• El cinturón es para el uso de una sola persona.
• Deje de usar la unidad si se siente mareado o se desmaya. Si esto sucede, consulte a su médico.
• No realice esfuerzos excesivos mientras utiliza la estimulación muscular. Cualquier tipo de ejercicio debe estar a un nivel que sea cómodo para usted.
• No use el producto si tiene una perforación (piercing) en el ombligo. Quite el anillo antes de iniciar la sesión.
• SLENDERTONE no aceptará responsabilidad alguna si no se siguen los lineamientos e instrucciones indicados para el uso de esta unidad.
• A pesar de cumplir con los requisitos correspondientes a EMC, este dispositivo podría interferir con equipo más sensible, por lo que le recomendamos que lo aleje o lo apague.

Nota: Si tiene alguna duda sobre cómo usar el SLENDERTONE, consulte a su médico antes de usarlo.

Bienvenido

Lo felicitamos por la adquisición de su SLENDERTONE ABS3 y por dar el primer paso para tener músculos abdominales más firmes, fuertes y tonificados. Como doctora y Directora General de Bio-Medical Research, Ltd., una compañía con casi 50 años en la industria, me enorgullece poder ofrecerle este producto con efectividad clínicamente comprobada. Con él podrá comenzar a desarrollar la figura de sus sueños, así que no espere más: ¡prepare su sistema de tonificación abdominal SLENDERTONE ABS3 y disfrute su primera sesión ahora mismo!

Patricia A. Smith

Patricia A. Smith
Directora General de SLENDERTONE

Por qué le encantará

En SLENDERTONE estamos orgullosos de haber desarrollado un cinturón abdominal que ofrece resultados comprobados. En los estudios realizados, los usuarios de SLENDERTONE obtienen los mismos resultados una y otra vez: músculos abdominales más firmes, fuertes y tonificados. Nuestros clientes nos han hecho comentarios tales como “Mi ropa me queda mucho major”, “Es muy fácil de usar”, “Se ajusta a la perfección a mi vida active”, etc. Por ello esperamos que usted también pueda disfrutar de los numerosos beneficios de SLENDERTONE ABS3.

Cómo beneficiarse del producto

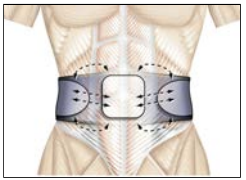
Para obtener un abdomen más firme y fuerte en tan sólo 6 semanas, utilice su SLENDERTONE ABS3 cinco veces a la semana. Utilice la intensidad que le resulte más cómoda y auméntela durante su sesión de tonificación para obtener resultados más rápidos. Puede utilizar su SLENDERTONE ABS3 en cualquier momento y en donde sea: en la oficina, relajándose en su hogar o incluso mientras toma una caminata.

Logrará su objetivo cuando utilice su SLENDERTONE ABS3 *cinco veces a la semana con la intensidad adecuada.* Una vez que haya alcanzado los resultados deseados, manténgalos utilizando el producto de 2 a 3 veces por semana.

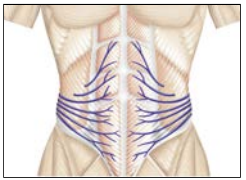
¡Lea todas las instrucciones por completo antes de usar el producto!
Patricia A. Smith

La ciencia detrás del SLENDERTONE

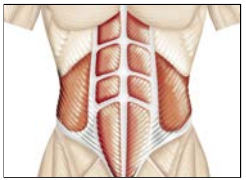
El SLENDERTONE utiliza la tecnología de la estimulación muscular electrónica (EMS, por sus siglas en inglés). Durante más de 50 años hospitales y fisioterapeutas han utilizado esta tecnología. Este es un resumen sobre el funcionamiento de la tecnología EMS. El diseño especial con 3 electrodos garantiza la contracción de todos los músculos abdominales y no sólo de aquellos músculos directamente debajo de los electrodos.



Paso 1
Se envían señales entre los electrodos

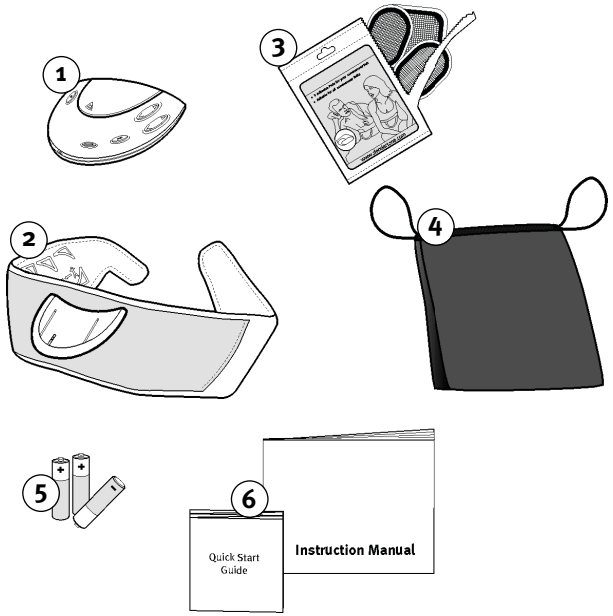


Paso 2
Las señales estimulan a los nervios que controlan los músculos abdominales.



Paso 3
A su vez, los nervios estimulan a los músculos.

Qué se incluye en la caja



1. Unidad SLENDERTONE ABS 3 programas:
La unidad de tonificación abdominal SLENDERTONE con 7 programas.

2. Cinturón de tonificación abdominal SLENDERTONE:
El cinturón unitalla se abrocha alrededor de la cintura para ofrecerle un ejercicio rápido y sencillo.

3. Electrodos GelPads™:
Estos electrodos se adhieren al cinturón para transmitir la señal desde la unidad hasta los músculos abdominales.

4. Estuche de viaje para el SLENDERTONE ABS3:
También obtendrá un útil estuche para guardar su unidad cuando no la use.

5. Baterías GRATIS:
Cada sistema de tonificación abdominal SLENDERTONE incluye tres baterías gratuitas para que pueda comenzar a ejercitarse de inmediato.

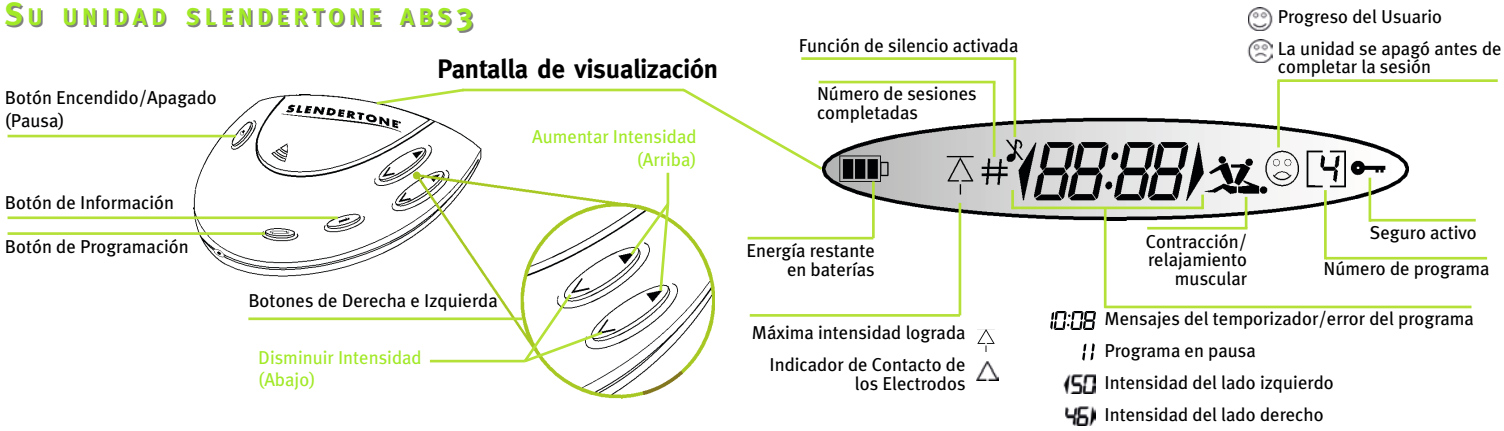
6. Instructivo:
Esta es una guía detallada sobre cómo usar su sistema de tonificación abdominal SLENDERTONE, la cual incluye una guía de inicio rápido para ayudarle a comenzar a usar la unidad.

¿Anímese a probar otros productos SLENDERTONE?
Visite **www.slendertone.com**, en donde encontrará una lista con todos nuestros innovadores productos de tonificación corporal.

Prepare su tonificador muscular abdominal SLENDERTONE ahora mismo

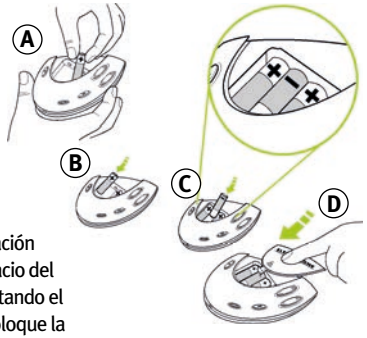
Si necesita ayuda para preparar su unidad o bien si tiene alguna otra pregunta, póngase en contacto con nosotros llamando a su Número de Ayuda al Cliente local o bien envíenos un correo electrónico:
Teléfono: 1-800-551-2443
Correo electrónico: info@slendertoneusa.com

Su unidad slendertone abs3



Configuración de su slendertone abs3

Paso 1: Inserte las baterías en la secuencia correcta.



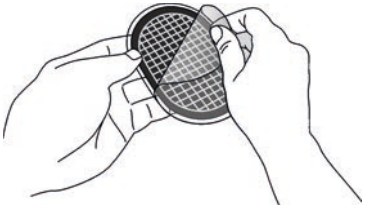
Presione la flecha grabada (⏏) y deslice la cubierta del compartimento de las baterías. Con la unidad orientada hacia usted, coloque la primera batería en el espacio del lado derecho (Ver A) insertando primero el extremo plano (es decir, el polo negativo). A continuación coloque la segunda batería en el espacio del lado izquierdo (Ver B), de nuevo insertando el extremo plano primero. Por último, coloque la tercera batería en el espacio central con el extremo plano (el polo negativo) en la parte superior, de modo que quede visible (Ver C). Vuelva a colocar la cubierta del compartimento de las baterías (Ver D).

Paso 2: Anexe la unidad.

(!) Inserte por completo (deslice hasta que oiga un chasquido)

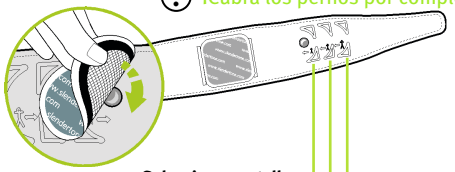
Inserte la unidad dentro del cinturón sosteniéndolo y deslizando la unidad firmemente.

Paso 3: Retire las cubiertas (del lado de la rejilla).



Retire las cubiertas del lado de la rejilla de los electrodos.

Paso 4: Coloque los electrodos sobre el cinturón.



¡Cubra los pernos por completo!

Seleccione su talla

Para Damas	Para Caballeros
S = 24”-31”	S = 27”-34”
M= 30”-38”	M= 33”-41”
L = 37”-44”	L = 40”-46”

Coloque los electrodos sobre los pernos de metal en la posición que mejor se adapte a su talla (Chica - S, Mediana - M, Grande - L)
Nota: Asegúrese de que los electrodos cubran por completo los pernos de metal.

Paso 5: Retire las cubiertas (de la parte posterior).

! Conserve las cubiertas.

Paso 6: Póngase el cinturón.

Ajuste el cinturón a su cintura de modo que los electrodos tengan contacto completo con su piel.

Retire las cubiertas de la parte posterior de los electrodos. Conserve estas cubiertas, ya que las necesitará al finalizar la sesión de ejercicio. Centre el electrodo grande directamente sobre su ombligo y coloque los extremos del cinturón alrededor de su cintura hasta que los electrodos pequeños se encuentren entre los huesos de la cadera y las costillas a ambos lados de su cuerpo. Abroche el cinturón en su espalda.

Paso 7: Encienda su unidad.

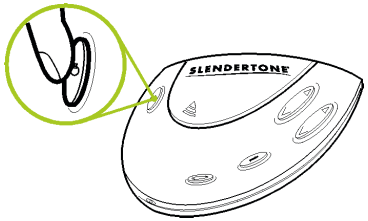
Permanezca sentado mientras utiliza el cinturón SLENDERTONE por primera vez.

Paso 8: Aumente la intensidad.

Incremente la intensidad a un nivel potente pero cómodo (15 o superior).

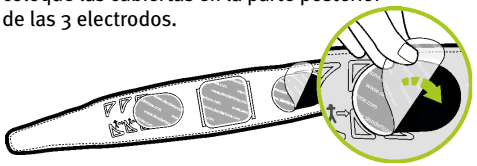
Para encender su unidad, oprima y mantenga presionado el botón Encendido/Apagado durante 2 segundos. Después aumente la intensidad a un nivel en el que perciba una contracción significativa y cómoda en sus músculos abdominales. Si le es posible siga aumentando la intensidad a lo largo de la sesión.

Fin de la sesión.



Oprima y mantenga presionado el botón durante 2 segundos para apagar la unidad.

Una vez que concluya su sesión de tonificación muscular, apague la unidad presionando el botón de encendido/apagado durante 2 segundos. Quítese el cinturón y coloque las cubiertas en la parte posterior de las 3 electrodos.



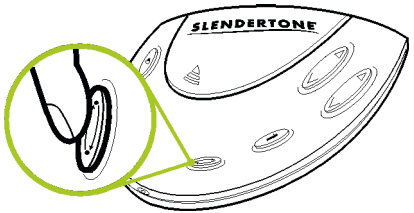
¿Necesita ayuda? Consulte nuestra lista de resolución de problemas en la página 24.

¿Tiene alguna pregunta? Llámenos sin costo al 1-800-551-2443

Programas del SLENDERTONE ABS3

Su sistema de tonificación muscular SLENDERTONE ABS3 cuenta con 7 programas. Puede hacer que la unidad avance automáticamente de un nivel al siguiente o bien utilice el botón de programas para seleccionar un programa específico.

Si desea cambiar el programa de ejercicio a un nivel mayor o menor, presione el botón de programas hasta que el número del programa deseado aparezca en la pantalla. Presionar el botón de programas una vez avanza al siguiente nivel.



Al encenderlo, su SLENDERTONE ABS3 recordará automáticamente qué nivel estaba usando con anterioridad. Después avanzará automáticamente al siguiente nivel una vez que haya completado el número requerido de sesiones.
Nota: Si presiona el botón de programas mientras se ejecuta uno de estos, la unidad avanzará al siguiente nivel y la intensidad regresará a cero.

- De los programas 1 al 5 la unidad completará un número específico de sesiones antes de avanzar al siguiente nivel. A medida que avanza, el símbolo ☺ aparecerá y el número del programa brillará de manera intermitente tres veces. Los programas 6 y 7 deben seleccionarse en forma manual; se ejecutarán indefinidamente a menos que se modifiquen de manera manual.
- Puede cambiar de programa en cualquier momento, pero la intensidad siempre regresará a cero.
- Los programas 1 al 5 cuentan con fases de calentamiento y finalización antes y después de la realización del ejercicio principal. La fase de calentamiento prepara sus músculos para el ejercicio vigoroso que está por realizar. La fase de finalización relaja sus músculos una vez que dicho ejercicio ha terminado. Los programas 6 y 7 carecen de fases de calentamiento y finalización.

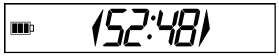
	Programa	Duración del	No. de Sesiones	Intensidad Máx.
1	Introducción	20	3	99
2	Principiante	25	10	99
3	Intermedio	30	20	99
4	Avanzado	40	20	99
5	Experto	30	Indefinido	99
6	Profesional	30	Indefinido	99
7	Especialista	30	Indefinido	99

Botón de información

Su unidad almacena información sobre las sesiones actuales y anteriores; puede acceder a ella mediante este botón. Puede acceder a la información durante la ejecución de un programa. La información aparece en la pantalla durante tres segundos; posteriormente esta vuelve a mostrar el temporizador del programa.

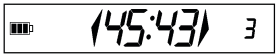
Niveles actuales de intensidad

Presione el botón de información una vez para que en la pantalla aparezca la intensidad del programa que se está ejecutando en ese momento.



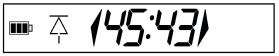
Niveles promedio de intensidad

Presione dos veces para visualizar la intensidad promedio empleada en los lados derecho e izquierdo del cinturón durante las últimas 3 sesiones.



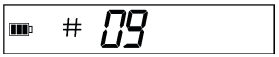
Niveles máximos de intensidad

Presione tres veces para visualizar la intensidad máxima alcanzada hasta ese momento en cualquier lado del cinturón.



Número de sesiones a la fecha

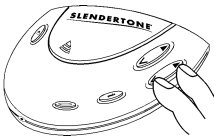
Presione cuatro veces para visualizar el número de sesiones que ha completado a la fecha. Recuerde que la unidad se restablecerá en o después de 250 sesiones.



Funciones avanzadas

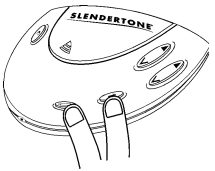
Función de Bloqueo de Intensidad

Si encuentra un nivel de intensidad cómodo, presione las mitades inferior y superior del botón de intensidad IZQUIERDO al mismo tiempo para configurar y bloquear dicha intensidad. Esto también bloqueará el botón de programas. Esta función únicamente está activa durante la sesión en la que se habilita. Desactive el bloqueo siguiendo los mismos pasos de nuevo.



Función de silencio

Si desea desactivar los efectos de sonido de su unidad, presione los botones de Información y Programas al mismo tiempo. La función de silencio permanece activa indefinidamente a menos que se modifique de forma manual. Desactive la función de silencio siguiendo los mismos pasos de nuevo.



Indicador de contacto de los electrodos

Si el símbolo de Contacto de los Electrodos (△) aparece en la pantalla significa que hay un problema con el contacto entre los electrodos y su piel, o bien entre los electrodos y el cinturón. El símbolo de Contacto de los Electrodos siempre aparece en la pantalla junto con las flechas derecha o izquierda como se muestra a continuación: Si aparece la flecha izquierda, significa que hay un problema con el electrodo del lado izquierdo. Si aparece la flecha derecha, significa que hay un problema con el electrodo del lado derecho; si aparecen ambas flechas, significa que hay un problema ya sea con el electrodo intermedio o bien con las tres electrodos.

Lista de control para la resolución de problemas

Si tiene algún problema con el funcionamiento de su SLENDERTONE ABS3, consulte la siguiente lista de control:

¿Cuándo cambió los electrodos por última vez?
Los electrodos deben cambiarse después de 20 a 30 sesiones. Llame a nuestra línea de atención para hacer un pedido.

¿Ha quitado las cubiertas de plástico de los lados de la rejilla y de color negro de los electrodos?
Recuerde conservar un juego de cubiertas para proteger el lado negro de los electrodos durante su almacenamiento.

¿Los electrodos cubren los pernos metálicos?
Revise dos veces que la parte de la rejilla de los electrodos del cinturón cubra perfectamente los pernos metálicos.

¿Las baterías se insertaron incorrectamente?
Las baterías deben insertarse de una manera específica para que la unidad funcione correctamente (consulte la página 20). Si nota alguna corrosión en el compartimiento de las baterías comuníquese a la línea de asistencia al cliente para recibir ayuda.

¿La unidad se ha insertado adecuadamente en el lugar correcto?
Retire la unidad y limpie el alfiler con un paño seco. Después vuelva a conectar la unidad, empujándola hasta que escuche un chasquido, el cual indicará que está en su lugar.

¿Los electrodos y el cinturón están colocados correctamente?
Asegúrese de que el electrodo central grande esté colocada directamente sobre su ombligo y que los electrodos pequeños se encuentren entre los huesos de su cadera y sus costillas.

¿Sigue teniendo problemas? Llámenos sin costo al

1-800-551-2443

Visite www.slendertone.com, para adquirir GelPads y otros accesorios

Cuidados del cinturón

No permita que la unidad se moje; no obstante, puede limpiarla con un paño ligeramente húmedo. Puede lavar el cinturón pero primero deberá retirar la unidad y los electrodos. Siga siempre las instrucciones de la etiqueta para el lavado del cinturón.

Nunca lave el cinturón a máquina. Lávelo siempre a mano y con agua tibia. Esto protege al cableado interno de posibles daños en el interior de la lavadora. Tenga mucho cuidado incluso al lavar el cinturón a mano y nunca lo tuerza para eliminar el exceso de agua.

No utilice blanqueadores para lavar el cinturón.

No lave el cinturón en seco.

No lo seque en secadora. Seque el cinturón sobre una superficie plana y que nunca esté caliente (por ejemplo, un radiador), ya que el cinturón contiene partes de plástico. Asegúrese de que el cinturón esté completamente seco antes de usarlo.

No planche el cinturón del SLENDERTONE.

Preguntas y respuestas

¿Puedo utilizar el SLENDERTONE ABS3 para realizar ejercicios posparto?
Sí. Si desea usar la unidad SLENDERTONE para tonificar sus músculos después del parto, deberá comenzar a usarla mínimo 6 semanas después de haber dado a luz. Asimismo, debe consultar a su médico antes de comenzar el uso del producto. Si tuvo una cesárea en los últimos tres meses, debe consultar a su médico y obtener su autorización antes de usar el SLENDERTONE ABS3.

¿Cómo sé si debo cambiar los electrodos?
Con el paso del tiempo, las GelPads acumulan residuos de la piel y es necesario cambiarlas, ya que esto hace que la estimulación sea menos cómoda. Es posible que observe que la señal se debilita incluso cuando las baterías están en buen estado. Esto generalmente indica que los electrodos están desgastadas y que deben cambiarse pronto. Puede verificar esto probando la unidad con baterías nuevas y/o ajustando el cinturón para asegurarse de que esté en la posición correcta. Puede adquirir GelPads nuevas con su distribuidor SLENDERTONE más cercano, en línea en www.slendertone.com o bien llamando a nuestra Línea Gratuita de Servicio al Cliente al 1-800-551-2443.

Los electrodos no se sujetan al cinturón a pesar de ser nuevas. ¿Se puede mejorar esto?
Asegúrese de que el lado de la rejilla del electrodo esté adherido al cinturón. Si puede ver el lado con la rejilla deberá voltear el electrodo a fin de que pueda ver el lado de color negro. Con la cubierta aún en los electrodos, presione firmemente los extremos de cada una sobre el cinturón antes y después de cada sesión.

Me resulta difícil ponerme el cinturón. ¿Qué debo hacer?
Si tiene problemas para ponerse el cinturón alrededor de la cintura, sostenga el cinturón por los extremos, coloque el electrodo central como lo hace normalmente y estire el cinturón lo más que pueda antes de sujetarlo detrás de su espalda. Las extensiones para cinturón también están disponibles a través de su proveedor SLENDERTONE, en línea en www.slendertone.com o bien llamando a la Línea Gratuita de Servicio al Cliente al 1-800-551-2443.

El estímulo es incómodo. ¿Cómo puedo mejorarlo?
Asegúrese de que los electrodos estén colocadas correcta y firmemente contra su piel. Verifique su colocación apagando la unidad y volviéndose a colocar el cinturón como se describe en la página 21.

La piel queda enrojecida después de realizar los ejercicios. ¿Es esto normal?
Es normal que la piel se enrojezca un poco después de una sesión con el SLENDERTONE ABS3. Esto se debe en parte al incremento del flujo sanguíneo debajo de la piel y debe desaparecer una vez finalizado el tratamiento. También puede producirse a causa de la presión que ejerce el cinturón apretado. Esto es común y es lo mismo que las marcas de presión que le produce la vestimenta ajustada. No debe preocuparse por ello, pero recuerde que sólo debe usar el cinturón durante una sesión de ejercicio. Si el enrojecimiento es excesivo, es posible que la intensidad sea demasiado elevada, lo que puede aumentar el enrojecimiento de la piel sensible. Trate de usar la unidad a una intensidad menor durante algunos días. Si el problema persiste, deje de utilizar la unidad.

Siento un hormigueo en las piernas durante los ejercicios. ¿Qué debo hacer?
Mover los dos electrodos pequeños hacia arriba y el interior de su cintura (es decir, hacia el centro de su cuerpo) debe evitar esto.

Los músculos de la cintura se están ejercitando, pero no ocurre lo mismo con los músculos del estómago.
Pause el programa y mueva el electrodo central un poco hacia la parte baja de su estómago. Si esto no funciona, coloque los 2 electrodos pequeños como corresponda para una figura más pequeña en el cinturón (hacia el electrodo central).

Los músculos del estómago se están ejercitando, pero no ocurre lo mismo con los músculos de la cintura.
Pause el programa y mueva el electrodo central un poco hacia la parte alta de su estómago. Si esto no funciona, coloque los 2 electrodos pequeños como corresponda para una figura más grande en el cinturón (lejos del electrodo central).

Garantía del producto

Estimado cliente,
Gracias por haber adquirido su SLENDERTONE ("Producto"). Para obtener la cobertura de esta Garantía Limitada, el Producto debe adquirirse directamente de Slendertone Distribution, Inc. ("SDI"), o su distribuidor minorista autorizado en los Estados Unidos. Esta Garantía Limitada aplica únicamente al comprador original y no es transferible. Por favor, lea esto detenidamente antes de usar el Producto.

Nuestra Garantía Limitada para usted
SDI LE GARANTIZA A USTED, EL COMPRADOR ORIGINAL, QUE BAJO CONDICIONES NORMALES DE USO Y SERVICIO, EL PRODUCTO ESTARÁ LIBRE DE DEFECTOS EN MATERIALES Y MANO DE OBRA POR UN PERIODO DE DOS (2) AÑOS A PARTIR DE LA FECHA DE COMPRA ("PERIODO DE GARANTÍA"). SI DESCUBRE ALGÚN DEFECTO CUBIERTO POR ESTA GARANTÍA LIMITADA DURANTE EL PERIODO DE GARANTÍA ARRIBA MENCIONADO Y NOS REGRESA EL PRODUCTO, LO REPARAREMOS O REEMPLAZAREMOS, A NUESTRO CRITERIO, MEDIANTE COMPONENTES NUEVOS O REFABRICADOS. ESTO NO ES GARANTÍA O CONDICIÓN DE CUALQUIER TIPO CON RESPECTO A DEFECTOS QUE SE PUEDAN DESCUBRIR DESPUÉS DEL VENCIMIENTO DEL PERIODO DE GARANTÍA.

Ciertas fallas del Producto que no se encuentran cubiertas
Esta Garantía Limitada cubre los defectos de fabricación que surjan del uso correcto del Producto según su manual e instrucciones correspondientes. No cubre daños ocasionados por el abuso, uso indebido, accidentes, modificación o reparación por parte de alguna persona que no fuera SDI, humedad, calor o frío extremos, entornos corrosivos, aumentos repentinos del alto voltaje de fuentes externas o un suministro eléctrico inadecuado. Esta Garantía Limitada no cubre el desgaste normal de los artículos de consumo (p. ej. electrodos, prendas, etc.). Esta Garantía Limitada no se aplicará a las baterías que se proporcionan con el Producto o bien si el Producto tuviera una alteración o desfiguración en el número de serie.

Cómo obtener servicio en virtud de esta Garantía Limitada
Para obtener servicio en virtud de esta garantía, llame a la Línea de Atención al Cliente de SDI al 1-800-551-2443 para obtener las instrucciones de devolución. Deberá presentar un comprobante de compra en la forma de una factura de venta fechada, de buena fe, una nota de compra o factura (o copia de la misma) que pruebe que su solicitud de servicio se ha realizado dentro del Periodo de Garantía.

Excepto según lo pueda requerir de otra forma la legislación en su Estado, SDI no será responsable del costo de devolución del Producto o de cualquier daño o pérdida del Producto durante su envío a nosotros. Le recomendamos que utilice un transportista que realice un seguimiento de su envío y asegure la entrega segura del Producto. SDI no aceptará las devoluciones enviadas con pago contra entrega.

ESTA GARANTÍA LIMITADA ES LA ÚNICA GARANTÍA DEL PRODUCTO Y NO EXISTEN OTRAS GARANTÍAS EXPRESAS, ORALES O ESCRITAS, PROPORCIONADAS POR SDI. CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA APLICABLE AL PRODUCTO, INCLUYENDO CUALQUIER GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD O APTITUD PARA UN PROPÓSITO EN PARTICULAR, ESTÁ LIMITADA A LA DURACIÓN DEL PERIODO DE GARANTÍA ARRIBA ESTABLECIDO.

Limitación de los recursos
SU RECURSO EXCLUSIVO, EN CONCEPTO DE TODOS LOS DAÑOS INDIRECTOS, INCIDENTALES, CONSECUENTES, PUNITIVOS, ESPECIALES O DE CUALQUIER OTRA CLASE, INCLUIDOS LOS DAÑOS POR NEGLIGENCIA, SE LIMITA A LA REPARACIÓN O EL REEMPLAZO DEL PRODUCTO, SI FUESE DEFECTUOSO, EN VIRTUD DE LOS TÉRMINOS Y LAS CONDICIONES DE ESTA GARANTÍA LIMITADA.

SDI no se hará responsable por otros gastos.
SDI se reserva el derecho de rechazar la reparación o el reemplazo del Producto si fuera devuelto en condiciones insalubres. SDI se reserva el derecho de sustituir el producto por uno de igual o mejor calidad si un producto idéntico no estuviese disponible al momento del reemplazo.
Esta Garantía Limitada no es transferible.

Aplicabilidad de la ley estatal
Algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de las garantías implícitas o la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes. Por ello, las limitaciones y exclusiones relacionadas que se indican anteriormente quizá no se apliquen a su persona.

Ley aplicable
Esta Garantía Limitada es válida únicamente en Estados Unidos y no aplica en otros países. Si adquirió el Producto en Estados Unidos, se aplicarán las leyes del Estado de Nueva York a esta Garantía Limitada.
ESTA GARANTÍA LIMITADA LE OTORGA DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS Y POSIBLEMENTE USTED TAMBIÉN TENGA OTROS DERECHOS QUE VARÍAN DE ESTADO A ESTADO.

Especificaciones Técnicas

Cuidado de su unidad:
Su unidad no debe mojarse ni dejarse bajo la luz solar excesiva. Puede limpiarla con un paño suave, ligeramente humedecido en agua jabonosa. No permita que el interior de la unidad se moje. No use detergentes, alcohol, aerosoles o solventes fuertes en su unidad.

No es necesario acceder al interior de la unidad para darle mantenimiento.

Nota: Se aconseja el uso de baterías a prueba de fugas. Nunca deje las baterías en el interior de la unidad si no va a utilizarla durante un periodo prolongado. Si lo hace, las baterías podrían presentar derrames y dañar su unidad. 'Es importante mencionar que algunas baterías que se venden como a prueba de fugas pueden liberar algunas sustancias corrosivas, las cuales pueden dañar su unidad. Bajo ninguna circunstancia utilice la unidad con baterías que no sean las correctas (1.5 voltios, AAA). Deberá insertar las baterías en la forma especificada en este manual.

Desecho de los electrodos y baterías:
No deseche los electrodos y baterías usadas quemándolas; deséchelas de acuerdo con las leyes estatales aplicables a dichos artículos.

Notas: Cuando el ⚠ símbolo parpadee, el estímulo se reducirá significativamente. La señal incrementará gradualmente hasta un nivel de intensidad pico al comienzo de la fase de contracción (es decir, de ascenso) y bajará gradualmente hasta cero al comienzo de la fase de relajación (es decir, de descenso).

Especificaciones ambientales:

Rango de operación:	Temperatura: 0 a 35°C (32 a 95°F)
	Humedad: 20 a 65% de HR
Rango de Transporte	Temperatura: 0 a 55°C (32 a 131°F)
y Almacenamiento:	Humedad: 10 a 90% de HR

Tipo de producto: 515

Uso previsto: Estimulador muscular

Accesorios
Cuando solicite electrodos nuevos use únicamente las que llevan la marca SLENDERTONE. Cualquier otra podría no ser compatible con su unidad y podría degradar los niveles mínimos de seguridad.

Electrodos Adhesivos para SLENDERTONE ABS3:
Cada paquete de electrodos contiene:
- 1 electrodo adhesivo grande — Tipo 709
- 2 electrodos adhesivos pequeños — Tipo 710

Cinturón SLENDERTONE ABS3

Tejidos:
Tejido externo: 100% nailon
Unión: 82% nailon, 18% elastano
Velcro: 100% nailon
Espuma: 100% poliuretano

Salida nominal – Voltaje/Corrientes:

Par metro	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Salida RMSV	7.1V	13.4V	13.7V
Salida RMSA	14.2mA	13.4mA	9.1mA
Frecuencia de salida	45-75Hz.	45-75Hz.	45-75Hz.
Componente de CD: Aprox.	0 C	0 C	0 C
Amplitud de impulso positivo:	200–300 µs	200–300 µs	200–300 µs
Amplitud de impulso negativo:	200–300 µs	200–300 µs	200–300 µs
Intervalo de la interfase:	100 µs	100 µs	100 µs

Descripción de los símbolos de su unidad:

Hay varias indicaciones técnicas en su unidad. Su explicación es la siguiente:

Dentro del compartimiento de las baterías, + indica polaridad positiva y - indica polaridad negativa. Las baterías deben colocarse como se indica en los diagramas grabados en la base del compartimento.

La unidad y el cinturón están hechos en China para Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

La unidad requiere tres baterías de CC de 1.5 voltios. La corriente continua (CC) se indica con el símbolo: ⎓

⚠ Este símbolo significa “Atención, consulte los documentos incluidos”.

Este símbolo significa equipo tipo BF.

SN significa “número de serie”. Dentro de la caja se encuentra el número de serie específico de esta unidad.

La letra que precede al número indica el año de fabricación; “T” indica 2014, “U” indica 2015, etc. El número de lote del cinturón aparece en su empaque; dicho número corresponde al símbolo LOT .

Parámetros del programa

• **Corriente de salida**	0-70 miliamperios, ajustable (carga de hasta 1K ohmios)
• **Porcentaje de pulso**	45, 50, 60, 70 y 75 pulsos por segundo (PPS)
• **Duración del pulso (amplitud)**	Ancho del pulso positivo 200 microsegundos / Ancho del pulso negativo 200 microsegundos / Intervalo de interfase 140 microsegundos
• **Modo #1**	Tasa de pulsos 70 PPS / Tiempo de actividad = 2.5 segundos / Tiempo sin actividad = 2.5 segundos Ascenso y Descenso = 2 segundos / Temporizador = 20 minutos
• **Modo #2**	Tasa de pulsos 60 PPS / Tiempo de actividad = 3.5 segundos / Tiempo sin actividad = 3.5 segundos Ascenso y Descenso = 2 segundos / Temporizador = 25 minutos
• **Modo #3**	Tasa de pulsos 50 PPS / Tiempo de actividad = 4.5 segundos / Tiempo sin actividad = 4.5 segundos Ascenso y Descenso = 2 segundos / Temporizador = 30 minutos
• **Modo #4**	Tasa de pulsos 50 PPS / Tiempo de actividad = 5.5 segundos / Tiempo sin actividad = 5.5 segundos Ascenso y Descenso = 2 segundos / Temporizador = 40 minutos
• **Modo #5**	Tasa de pulsos 75 PPS / Tiempo de actividad = 6.5 segundos / Tiempo sin actividad = 6.5 segundos Ascenso y Descenso = 2 segundos / Temporizador = 30 minutos
• **Modo #6**	Tasa de pulsos 70 PPS / Tiempo de actividad = 10 segundos / Tiempo sin actividad = 10 segundos Ascenso y Descenso = 4 segundos / Temporizador = 30 minutos
• **Modo #7**	Tasa de pulsos 45 PPS / Tiempo de actividad = 10 segundos / Tiempo sin actividad = 10 segundos Ascenso y Descenso = 4 segundos / Temporizador = 30 minutos
• **Temporizador**	20, 25, 30 y 40 minutos dependiendo del modo.
• **Cumplimiento**	Cumple con UL60601-1
• **Forma de onda**	Bifásico simétrico con CC cero neto
• **Carga Máxima por Pulso**	15 microculombios bajo condiciones normales
• **Fuente de Energía**	3 baterías AAA de 1.5V
• **Tolerancias**	Todas las especificaciones eléctricas son ± 10% en una carga real de 500 ohmios

Cuidado de las almohadillas

- Los electrodos están indicadas para que las utilice una sola persona.
- Antes de su uso, asegúrese de que tiene la piel limpia y sin aceites, cremas ni otras lociones.
- La duración y la eficacia de los electrodos dependen enteramente de su uso correcto, conservación y cuidado por parte del usuario, ciertos tipos de piel y el tipo, la duración y el número de sesiones, la intensidad usada y el lugar de estimulación.
- Asegúrese de tener las manos limpias antes de manipular los electrodos. En la medida de lo posible, evite tocar con los dedos la parte de los electrodos que está en contacto con la piel al ponerse o quitarse el cinturón, ya que podría transferir partículas de piel y aceites a la superficie de los electrodos.
- Después de su uso, vuelva a poner las tapas en la cara negra de los electrodos y guarde la unidad en un lugar fresco y seco hasta el siguiente uso.
- Será necesario sustituir los electrodos periódicamente, ya que la superficie recoge residuos cutáneos y termina secándose.

Contre-Indications, Avertissements et Mises en Garde

SLENDERTONE est conçu pour l'amélioration de la tonicité musculaire, la musculation des muscles abdominaux et la fermeté de l'abdomen. SLENDERTONE est destiné pour tous les adultes en bonne santé; son utilisation requiert une attention particulière, comme toutes les formes d'exercices. Toujours lire et suivre les instructions contenues dans le manuel avant d'utiliser ce produit. Certains points s'adressent particulièrement à un sexe.

Contra-indications:

Ne pas utiliser si:

- Vous avez un implant électronique (par exemple: un stimulateur cardiaque ou défibrillateur - ce dispositif pourrait affecter avec le fonctionnement adéquat du stimulateur artificiel ou avec entraîner des malaises cardiaques).
- Vous avez tout autre implant abdominal. L'utilisation sécuritaire de stimulateurs musculaires électroniques n'a pas été approuvée sur des utilisateurs avec implants abdominaux.
- Vous êtes enceinte. L'utilisation de stimulateurs musculaires électroniques n'a pas été approuvée sur des utérus de femmes enceintes.
- Vous êtes cancéreux car les effets de la stimulation électronique sont inconnus sur les tissus cancéreux.
- Vous êtes sous surveillance médicale pour un dysfonctionnement cognitif, vous ne pourrez pas suivre les directives de sécurité.
- Ce dispositif est situé à proximité (ex.: 1 m) d'un équipement thérapeutique à ondes courtes ou à hyperfréquences ou branché à un dispositif hautes-fréquences (ex.: diathermie), à cause du risque de dysfonctionnement du dispositif occasionné par les interférences.
- Si le port de cet appareil doit être placé sur les régions où des perfusions médicinales ou médicamenteuses sont installées (à court et long terme) par exemple, un traitement hormonal.

Avertissements:

- Les effets à long terme de la stimulation électronique chronique sont inconnus.
- Le SLENDERTONE ABS3 ne doit pas être utilisé pendant le sommeil, car il n'existe aucune réaction aux directives de sécurité n'est possible.

Temps d'attente pour l'utilisation du dispositif:

- Au moins 6 semaines après la naissance du bébé (vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil).
- Un mois après l'implantation d'un dispositif intra-utérin (ex.: stérilet) (vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil).
- Au moins 3 mois suite à une césarienne (vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil).
- Que la période d'écoulement sanguin important des menstruations soit terminée parce que les exercices abdominaux rigoureux ne sont pas recommandés au cours cette période.

Avant de revêtir les électrodes et la ceinture il faut toujours se rappeler de:

- Placer les électrodes sur la ceinture UNIQUEMENT sur l'abdomen comme illustré dans le présent manuel.
- Ne pas placer les électrodes ou à la ceinture à l'avant ou les côtés du cou, en travers ou directement avec le cœur (c'est-à-dire un coussinet sur le devant de la poitrine et un à l'arrière), dans la région génitale ou sur la tête, à cause du risque de stimulation inadéquate de ces muscles et de ces organes.
- De fixer les électrodes près du thorax peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque.
- Éviter les cicatrices récentes, la peau déchirée ou enflammée, les régions d'infection ou acnéiques, les thromboses ou autres problèmes vasculaires (ex.: varices), ou toutes autres régions du corps où la sensation est limitée.
- Éviter les régions blessées ou à mouvement restreint (ex.: fractures ou entorses).
- Éviter de placer les électrodes directement sur les implants métalliques. Ils peuvent être placés sur les muscles les plus voisins.

Mesures de sécurité:

- La prudence est de mise pour les personnes diagnostiquées épileptiques ou à risque.
- La prudence est nécessaire pour les raisons suivantes:
  - Tendance au saignement interne suivant une blessure ou une fracture.
  - Suite à une chirurgie récente et que la stimulation peut nuire au processus de guérison.
  - Sur les régions cutanées où la sensibilité normale est absente.

• SLENDERTONE ABS3 n'est pas destiné à un usage médical, pour le traitement de toutes conditions médicinales ou pour toute modification physique permanente.

Obtenez l'accord de votre médecin avant d'utiliser SLENDERTONE ABS3 si:
• Vous souhaitez utiliser SLENDERTONE ABS3 alors que vous éprouvez des problèmes dorsaux. Vous devez également vous assurer de maintenir un bas niveau d'intensité.
• Vous souffrez d'une maladie grave ou une blessure non répertoriée dans le présent manuel.
• Vous avez été opéré récemment.
• Vous prenez de l'insuline pour contrôler votre diabète.
• Vous voulez utiliser cet appareil sur un jeune enfant.
• Vous souffrez de problèmes musculaires ou d'articulations.

Effets indésirables:
• Des irritations cutanées et les brûles ont été signalées lors de l'utilisation des stimulateurs musculaires.
• Très rarement, les utilisateurs qui utilisent pour la première fois l'EMS ont rapporté des malaises ou des évanouissements. Nous vous recommandons d'utiliser ce produit assis tant que vous n'êtes pas habitué aux sensations.

Pour repositionner les électrodes pendant une séance:
• Mettre le programme en cours en mode de pause, détachez la ceinture et rattachez-la ensuite au dos, après avoir ajusté la position des électrodes.

Après un exercice ou un effort intense:
• Utiliser toujours un niveau d'intensité faible pour éviter la fatigue musculaire.

Communiquez avecs SLENDERTONE ou un détaillant agréé si:
• Votre appareil ne fonctionne pas correctement. Ne pas utiliser l'appareil pendant ce temps.
• Vous souffrez d'une irritation, réaction cutanée, d'hypersensibilité ou autre effet indésirable. Vous devez cependant noter que certains rougissements de la peau sous la ceinture sont tout à fait normaux pendant l'utilisation et pour une courte période suivant un exercice.

Note:
• Une utilisation adéquate ne doit pas provoquer d'inconfort.

Important:
• Garder votre appareil hors de la portée des enfants.
• Les contacts et les électrodes doivent être tenus à l'écart de tout autre objet.
• Ne pas utiliser cet appareil simultanément avec d'autres dispositifs à transmission de courant électrique corporel (ex.: stimulateur musculaire supplémentaire).
• Ne pas toucher les électrodes et les contacts pendant que l'appareil est en marche.
• Ne pas utiliser pendant la conduite, l'utilisation de machines ou lors de toute activité car, les contractions musculaires involontaires peuvent risquer une blessure indue à l'utilisateur.
• Pour les nouveaux utilisateurs, la stimulation musculaire peut procurer une sensation inhabituelle. Nous vous recommandons de commencer avec de faibles niveaux d'intensité afin de vous familiariser avec cette sensation. Une fois habitué(e), vous pourrez progressivement adapter l'intensité à votre rythme.
• Pour des questions d'hygiène, cet appareil est destiné à une seule personne. Ne partagez votre ceinture avec personne.
• Ne surestimez pas vos capacités. Adaptez les séances à vos possibilités.
• N'utilisez pas votre ceinture si vous portez un anneau au nombril. Enlever l'anneau avant de commencer la séance.
• SLENDERTONE n'est aucunement responsable du non-respect des directives et des instructions fournies avec cet appareil.
• Bien que conforme avec les exigences CEM en vigueur, ce dispositif peut interférer avec encore plus d'équipements délicats, veuillez vous en éloigner ou les éteindre.

Note: Si vous avez le moindre doute sur l'utilisation de SLENDERTONE ABS3 pour quelque raison que ce soit, veuillez consulter un médecin avant l'utilisation.

Bienvenue

Nous vous félicitons d'avoir acheté votre ceinture SLENDERTONE ABS3 et d'avoir fait ce premier pas vers des abdominaux plus fermes, plus forts et plus tonifiés. En tant que médecin et PDG de Bio-Medical Research Ltd., une entreprise avec presque 50 ans d'expérience dans ce domaine, je suis fier de vous offrir ce produit cliniquement prouvé. Vous êtes en voie d'obtenir la silhouette dont vous avez toujours rêvé, alors ne perdez pas une minute de plus, préparez votre système de tonification abdominale SLENDERTONE ABS3 et réalisez votre première séance sans plus tarder!

Patricia A. Smith

Patricia A. Smith
CEO SLENDERTONE

Voici pourquoi vous l'adorerez

Chez SLENDERTONE, nous sommes fiers d'avoir développé une ceinture abdominale dont les résultats ont été démontrés. Durant les essais, Les utilisateurs de la ceinture SLENDERTONE obtiennent continuellement les mêmes résultats : des abdominaux plus fermes, plus forts et plus tonifiés.

Nos clients nous font des commentaires comme « Mes vêtements me vont mieux maintenant » ; « C'est tellement facile à utiliser » ; « Ce produit cadre parfaitement avec mon train de vie très occupé ». Nous espérons donc que vous utiliserez votre ceinture SLENDERTONE ABS3 et profiterez aussi de ses nombreux bienfaits.

Comment l'utiliser à votre avantage

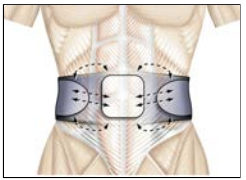
Pour obtenir des abdominaux plus fermes, plus forts et plus tonifiés en aussi peu que 6 semaines, utilisez votre ceinture SLENDERTONE ABS3 cinq fois par semaine. Utilisez la plus forte intensité avec laquelle vous vous sentez à l'aise et augmentez-la au fur et à mesure de votre séance de tonification pour obtenir des résultats plus rapides. Vous pouvez utiliser votre ceinture SLENDERTONE ABS3 pratiquement partout et en tout temps: au bureau, à la maison ou même pendant que vous marchez à l'extérieur.

Vous atteindrez votre objectif lorsque vous utilisez votre ceinture SLENDERTONE ABS3 cinq fois par semaine à l' intensité appropriée. Une fois que vous aurez obtenu les résultats souhaités, utilisez-la de 2 à 3 fois par semaine afin de maintenir ces résultats.

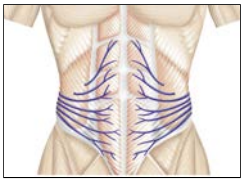
Veuillez lire tout le mode d'emploi avant d'utiliser le produit!
Patricia A. Smith

La science derrière SLENDERTONE

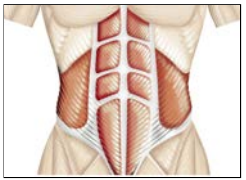
SLENDERTONE utilise la technologie de l'électrostimulation musculaire, aussi connue sous l'acronyme EMS. Cette technologie est utilisée dans les hôpitaux et par les physiothérapeutes depuis plus de 50 ans. Voici, en bref, comment fonctionne l'électrostimulation musculaire. Le design spécial à 3 électrodes assure la contraction de tous les muscles abdominaux et non seulement celle des muscles qui se trouvent directement sous les électrodes.



Étape 1
Des signaux sont émis entre les électrodes.

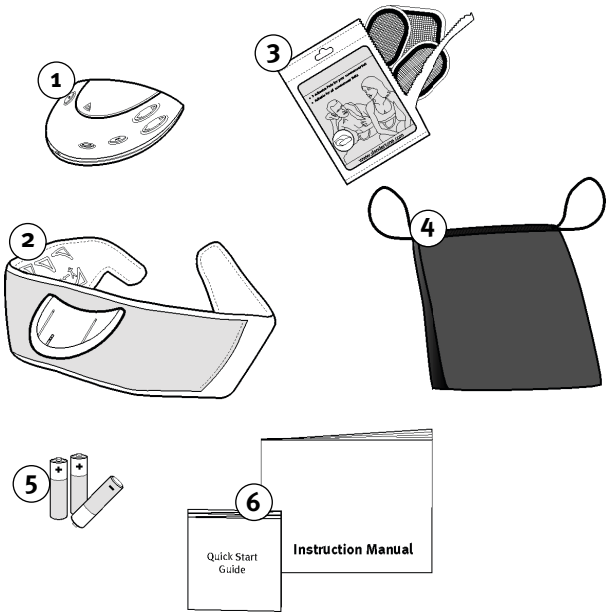


Étape 2
Les signaux activent les nerfs qui contrôlent les muscles abdominaux.



Étape 3
À leur tour, les nerfs activent les muscles.

Votre emballage SLENDERTONE ABS3



1. Appareil SLENDERTONE ABS3 :
Appareil SLENDERTONE ABS3 doté de 7 programmes.

2. Ceinture SLENDERTONE ABS3 :
La ceinture SLENDERTONE ABS3 s'attache rapidement autour de votre taille et vous permet de commencer vos exercices facilement et rapidement.

3. Electrodes adhésifs GelPads™ :
Ces électrodes adhèrent à la ceinture pour transmettre le signal de l'appareil vers vos muscles abdominaux.

4. Sac de voyage :
Vous recevrez également un sac de voyage pratique pour l'entreposage de votre appareil.

5. Piles gratuites :
Chaque SLENDERTONE ABS3 est livrée avec trois piles gratuites pour commencer immédiatement votre entraînement physique.

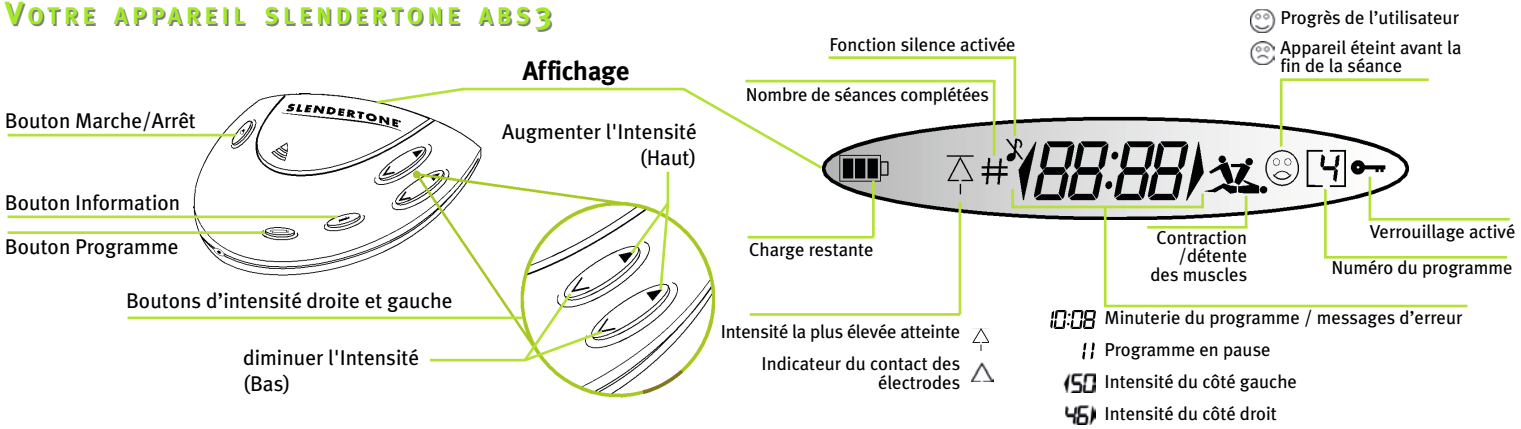
6. Manuel de l'utilisateur :
Votre guide détaillé pour l'utilisation de votre SLENDERTONE ABS3.

Et pourquoi ne pas essayer les autres produits tonifiants de SLENDERTONE?
Vous n'avez qu'à visiter le site www.slendertone.com (en anglais seulement) pour obtenir une liste complète de nos produits tonifiants innovateurs.

Préparez votre ceinture de tonification abdominale SLENDERTONE dès maintenant!

Si vous avez besoin d'aide avec le montage de votre appareil ou si vous avez d'autres questions, veuillez téléphoner à notre Service à la clientèle ou nous envoyer un courriel à:
Téléphone: 1-800-551-2443
Courriel: info@slendertoneusa.com

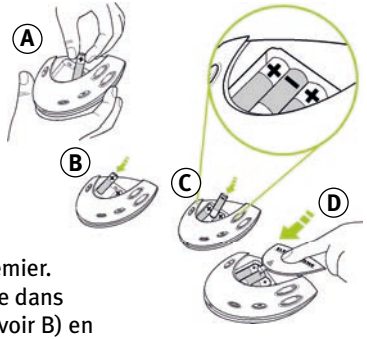
Votre appareil slendertone abs3



Réglage de votre slendertone abs3

Etape 1: Insérer les piles

Appuyez sur la flèche (⏏) et glissez le couvercle vers l'extérieur. Instructions pour insertion des piles. Placez l'appareil face à vous et insérer la première pile dans l'espace situé à **l'extrême droite** (voir A) en prenant soin d'insérer la partie plate (c.-à-d. le pôle négatif) en premier. Insérer ensuite la seconde pile dans l'espace à **l'extrême gauche** (voir B) en prenant soin d'insérer la partie plate en premier. Finalement, insérez la troisième pile dans l'espace central en prenant soin d'insérer la face plate (pôle négatif) sur le dessus de manière à être visible (voir C) et remettre le couvercle (voir D).

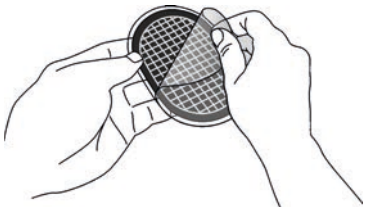


Étape 2: Attachez l'appareil.

ⓘ Insérez-le complètement (faites le glisser jusqu'à entendre un clic).

Insérez l'appareil dans la ceinture en tenant cette dernière et en faisant glisser l'appareil fermement jusqu'à entendre un clic.

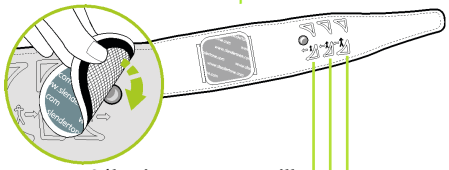
Étape 3: Retirez les protecteurs (du côté quadrillé).



Retirez les protecteurs du côté quadrillé des électrodes.

Étape 4: Positionnez les électrodes sur la ceinture.

! Les boutons en métal doivent être complètement recouverts !

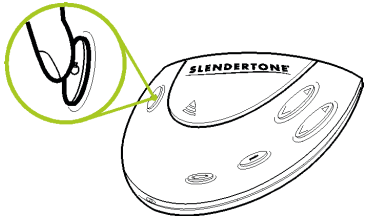


Sélectionnez votre taille

Pour femme	Pour homme
S = 24”-31”	S = 27”-34”
M= 30”-38”	M= 33”-41”
L = 37”-44”	L = 40”-46”

Placez les électrodes sur les boutons en métal de la ceinture à l’endroit qui convient le mieux à votre tour de taille (petit, moyen, grand).
Remarque: Assurez-vous que les boutons en métal sont complètement couverts par les électrodes.

Séance terminée.



! Il faut appuyer sur le bouton ON/OFF pendant 2 secondes pour éteindre l’appareil.

Étape 5: Retirez les protecteurs (du côté noir).

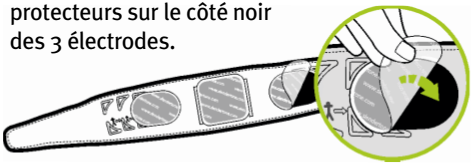
! Conservez les protecteurs.

Étape 6: Positionnez la ceinture.

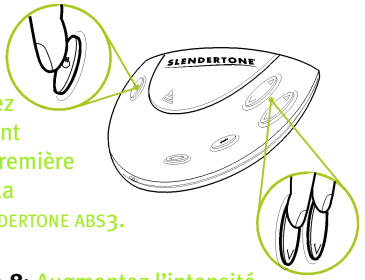
! Ajustez la ceinture autour de votre taille afin que les électrodes soient complètement en contact avec votre peau.

Retirez les protecteurs du côté noir des électrodes. Conservez-les puisque vous en aurez besoin à la fin de votre séance d’exercice. Centrez la plus grande électrode sur votre nombril et étirez les deux extrémités de la ceinture autour de votre taille jusqu’à ce que les petites électrodes soient entre l’os iliaque et les côtes de chaque côté de votre corps. Attachez la ceinture derrière vous.

Une fois votre séance de tonification musculaire terminée, éteignez votre appareil en appuyant sur le bouton ON/OFF pendant 2 secondes. Retirez la ceinture et replacez les protecteurs sur le côté noir des 3 électrodes.



Étape 7: Allumez votre appareil.



! Demeurez assis(e) durant votre toute première séance avec la ceinture SLENDERTONE ABS3.

Étape 8: Augmentez l’intensité.

Augmentez l’intensité jusqu’à un niveau élevé mais tout de même confortable (15 ou plus).

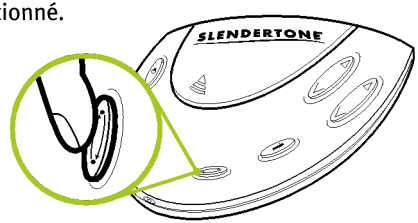
Pour allumer votre appareil, appuyez sur le bouton ON/OFF pendant deux secondes. Augmentez ensuite l’intensité jusqu’à un niveau avec lequel vous sentez une contraction forte mais confortable de vos muscles abdominaux. Si possible, continuez d’augmenter l’intensité tout au long de la séance.

Vous avez besoin d’aide? Consultez notre liste de dépannage à la page 10.

Programmes de la ceinture SLENDERTONE ABS3

Votre système de tonification musculaire SLENDERTONE ABS3 vous offre un choix de 7 programmes. Vous pouvez laisser l'appareil progressé automatiquement d'un niveau à l'autre ou vous pouvez tout simplement utiliser le bouton de sélection pour choisir un programme spécifique.

Si vous souhaitez changer de programme, soit vers un programme d'exercice plus élevé ou inférieur, vous n'avez qu'à appuyer sur le bouton de sélection de programme jusqu'à ce que le numéro du programme que vous voulez apparaisse à l'écran. En appuyant sur le bouton de sélection de programme une fois, le programme plus élevé suivant est sélectionné.



Votre ceinture SLENDERTONE ABS3 retiendra automatiquement le niveau auquel vous étiez lorsque vous rallumez votre appareil. Il passera ensuite au prochain niveau automatiquement lorsque vous aurez complété le nombre de séances requis.

Remarque:
Si vous appuyez sur le bouton de sélection de programme pendant qu'un programme est en cours, l'appareil passera au prochain niveau et l'intensité du programme retombera à zéro.

- Pour les programmes 1 à 5, l'appareil complètera un nombre spécifique de séances et passera ensuite au prochain niveau. Au fur et à mesure que le programme progresse, le ☺ symbole apparaît et le numéro du programme clignote trois fois. Les programmes 6 et 7 doivent être sélectionnés manuellement et se poursuivront indéfiniment à moins d'être changés manuellement.

- Vous pouvez changer de programme en tout temps, mais l'intensité retombera toujours à zéro.

- Les programmes 1 à 5 comprennent des phases de réchauffement et de récupération avant et après la période d'exercice principale. La phase de réchauffement prépare vos muscles pour l'exercice plus intense. La phase de récupération détend les muscles à la fin de la séance. Les programmes 6 et 7 n'ont pas de phases de réchauffement ou de récupération.

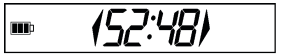
	Programme	Durée	No. de Séances	Intensité Max.
1	Introduction	20	3	99
2	Débutant	25	10	99
3	Intermédiaire	30	20	99
4	Avancé	40	20	99
5	Expert	30	Indéfini	99
6	Professionnel	30	Indéfini	99
7	Spécialiste	30	Indéfini	99

BOUTON D'INFORMATIONS

Votre appareil SLENDERTONE ABS3 stocke les informations des séance précédentes et en cours que vous pouvez accéder en utilisant le bouton d'informations. Vous pouvez accéder à cette information pendant un exercice sans nuire au programme en cours. Cette information s'affiche pendant 3 secondes et la minuterie du programme effectue s'affiche à nouveau.

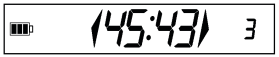
Niveaux d'intensité en cours

Appuyez sur le bouton d'information une fois pour afficher l'intensité du programme en cours.



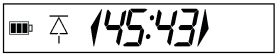
Moyenne des niveaux d'intensité

Appuyez sur le bouton une deuxième fois pour visualiser la moyenne d'intensité appliquée sur les côtés gauche et droit de la silhouette au cours des trois dernières séance. Idéal pour connaître l'état de votre progression.



Niveaux d'intensité élevés

Appuyez trois fois sur le bouton pour visualiser le niveau d'intensité le plus élevé atteint de chaque côté de la ceinture.



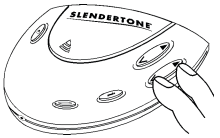
Nombre de séance à jour

Appuyez quatre fois sur le bouton pour visualiser le nombre de sessions complétées jusqu'à maintenant, idéal pour faire le suivi de votre progression.

FONCTIONS AVANCÉES

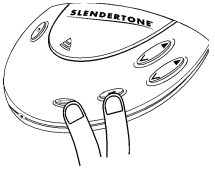
Fonction de verrouillage de l'intensité

Si vous trouvez un niveau d'intensité avec lequel vous vous sentez à l'aise, appuyez sur la moitié supérieure et inférieure du bouton d'intensité GAUCHE en même temps afin de verrouiller cette intensité. Cette démarche verrouillera aussi le bouton de sélection de programme. Cette fonction demeure active seulement durant la session pendant laquelle elle a été activée. Désactivez le verrouillage en réalisant la même action une nouvelle fois.



Fonction silence

Si vous souhaitez éteindre les effets sonores de votre appareil, appuyez sur le bouton information et sur le bouton de sélection de programme en même temps. La fonction silence demeure active indéfiniment à moins d'être modifiée manuellement. Désactivez la fonction silence en réalisant la même action une nouvelle fois.



INDICATEUR DU CONTACT DES ÉLECTRODES

Si le symbole du contact des électrodes (△) apparaît à l'écran, il y a un problème de connexion entre les électrodes et votre peau ou entre les électrodes et la ceinture. Le symbole de contact des électrodes apparaît toujours conjointement avec la flèche gauche ou la flèche droite sur l'écran de l'appareil comme suit: si la flèche gauche apparaît, il y a un problème avec l'électrode gauche. Si la flèche droite apparaît, il y a un problème avec l'électrode droite. Et si les deux flèches apparaissent, il y a un problème avec l'électrode du centre ou avec les trois électrodes.

Liste de dépannage

Si vous éprouvez des problèmes avec le fonctionnement de votre appareil, vous devriez consulter la liste suivante:

À quand remonte la dernière fois que vous avez remplacé les électrodes?
Les électrodes ont besoin d'être remplacées toutes les 20 à 30 séances. Téléphonez à notre ligne sans frais ci-dessous pour commander des électrodes de rechange.

Avez-vous retiré tous les protecteurs en plastique du côté noir et du côté quadrillé des électrodes?
Rappelez-vous de conserver un jeu de protecteurs afin de protéger le côté noir des électrodes durant l'entreposage de l'appareil.

Les électrodes recouvrent-elles les boutons en métal?
Vérifiez que le côté quadrillé de chaque électrode recouvre complètement les boutons en métal.

Les piles sont-elles insérées correctement?
Les piles doivent être insérées d'une manière spécifique pour que l'appareil puisse fonctionner (voir page 6). Si vous constatez de la corrosion dans le compartiment des piles, veuillez téléphoner au service à la clientèle au numéro ci-dessous.

Votre appareil est-il correctement inséré dans le support?
Retirez l'appareil et essuyez l'épingle de fixation avec un linge sec. Réinsérez ensuite l'appareil en le poussant jusqu'à entendre un clic.

Les électrodes et la ceinture sont-elles positionnées correctement?
Assurez-vous que la plus grande électrode, celle du centre, est placée directement sur votre nombril et que les plus petites électrodes sont bien placées directement entre l'os iliaque et les côtes de chaque côté de votre corps.

Vous éprouvez toujours des difficultés? Téléphonez-nous sans frais au

1-800-551-2443

Visitez le www.slendertone.com (en anglais seulement) pour les électrodes GelPad et autres accessoires.

Entretien de votre ceinture

Gardez toujours votre ceinture au sec. Vous pouvez la nettoyer quelques fois en utilisant un chiffon humide. Vous pouvez laver votre ceinture à la main, mais il faut toujours retirer les coussinets de l'appareil avant tout. Vous devez toujours suivre les instructions de nettoyage inscrites sur l'étiquette de votre ceinture.

Ne jamais déposer votre ceinture dans la machine à laver. Vous devez toujours effectuer un lavage à la main en eau tiède. Ceci pour éviter les dommages au câblage interne occasionnés par la machine à laver. Il est recommandé de prendre soin de votre ceinture même pendant le lavage à la main et de ne jamais l'essorer.

Ne pas utiliser de javellisant pendant le lavage.

Ne pas nettoyer à sec votre ceinture.

Ne pas sécher par culbutage votre ceinture. Toujours sécher la ceinture sur une surface plane. Parce que la ceinture renferme des pièces de plastique, il ne faut pas la sécher en l'exposant à une source de chaleur (ex.: radiateur ou toute autre source de chaleur directe). S'assurer que la ceinture est entièrement sèche avant de l'utiliser.

La ceinture SLENDERTONE ABS3 ne doit pas être repassée.

Foire aux questions

Puis-je utiliser SLENDERTONE ABS3 pour de la gymnastique postnatale?
Oui. Si vous utilisez l'appareil SLENDERTONE pour raffermir les muscles après un accouchement, vous ne devriez pas commercer les exercices avant les 6 semaines suivant la naissance du bébé - Vous devez consulter d'abord votre médecin. Si vous avez accouché par césarienne au cours des trois derniers mois, vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser SLENDERTONE ABS3.

À quel moment dois-je remplacer les coussinets?
Au fil du temps, les électrodes accumulent les débris cutanés et pourraient devoir être remplacées, car la stimulation est moins confortable. Vous remarquez que le signal s'affaiblit même si les piles sont bonnes. Ceci indique habituellement que les électrodes sont usées et que vous devrez les remplacer prochainement. Vous pouvez effectuer une vérification de l'appareil avec des piles fraîches et/ou en ajustant la ceinture pour assurer le positionnement adéquat. Les nouvelles électrodes peuvent être achetées en ligne en visitant le site www.slendertone.com ou appelant la ligne sans frais du Service à la Clientèle en composant le 1-800-551-2443.

Bien qu'ils soient neuves, les électrodes n'adhèrent pas bien à la peau. Cela peut-il être amélioré?
S'assurer que le côté texturé de l'électrode est bien fixé à la ceinture. Si le côté texturé est face à vous, vous devez inverser l'électrode pour que le côté noir se retrouve face à vous. Avec le séparateur situé à l'arrière des électrodes, appuyez fermement sur les rebords de chaque électrodes sur la ceinture avant et après chaque séance.

La stimulation est inconfortable. Comme puis-je améliorer la situation?
S'assurer de la position correcte des électrodes et qu'ils s'appuient fermement sur votre peau. Vous pouvez vérifier leurs positionnements en éteignant votre appareil et en repositionnant la ceinture comme décrit à la page 8. Vous pouvez également appliquer un hydratant sur votre peau entre les séance pour vous soulager.

Il est difficile d'enfiler la ceinture. Que puis-je faire?
Si vous éprouvez des difficultés à enfiler la ceinture, tenez-la par les extrémités, alignez l'électrode centrale comme à l'habitude et étirez la ceinture le plus loin possible derrière le dos avant de l'attacher. Procurez-vous une rallonge de ceinture en ligne en visitant le site www.slendertone.com ou en appelant le Service à la Clientèle en composant le 1-800-551-2443.

Ma peau est rouge après un exercice. S'agit-il d'un problème?
Quelques rougeurs sur la peau après un exercice sont normales. Ceci est occasionné par l'augmentation du flux sanguin sous la peau et les rougeurs devraient s'estomper après le traitement. Vous pouvez également avoir quelques rougeurs sur la peau occasionnées par la pression exercée par l'étirement de la ceinture. Cette particularité est normale tout comme les marques laissées par un vêtement serré. Ne vous inquiétez pas et ne portez la ceinture que pendant une séance SLENDERTONE ABS3. Les rougeurs sévères peuvent être causées par une intensité trop élevée, ce qui accentue les rougeurs sur une peau sensible. Essayer de diminuer le niveau d'intensité pour quelques jours. Vous devriez appliquer un hydratant sur la peau entre les séance. Cesser d'utiliser votre appareil si le problème persiste.

Je ressens des picotements dans les jambes pendant un exercice. Que puis-je faire?
Déplacer les deux petites électrodes vers le haut et l'intérieur (c.-à-d. au centre de votre corps) de votre taille pour prévenir cet effet.

Je ressens l'exercice de mes muscles de taille, mais pas de l'estomac.
Faire la pause du programme et repositionner le coussinet central un peu plus bas sur votre estomac. Si cela ne s'améliore pas, déplacer les deux petites électrodes vers un réglage plus petit de silhouette sur la ceinture (vers l'électrode centrale).

Je ressens l'exercice de mes muscles d'estomac, mais pas de la taille.
Faire la pause du programme et repositionner l'électrode centrale un peu plus haut sur votre estomac. Si cela ne s'améliore pas, déplacer les deux petites électrodes vers un réglage plus grand de silhouette (éloignés de l'électrode centrale).

Garantie du produit

Cher client,
Merci d'avoir acheté votre appareil SLENDERTONE ABS3 (*produit*). Les garanties suivantes s'appliquent pour tout achat direct de produit chez SLENDERTONE Distribution, Inc. (*SDI*) ou d'un détaillant agréé aux États-Unis. Veuillez lire attentivement ceci avant d'utiliser le produit.

Nous vous offrons cette garantie limitée
SDI garantit à vous, l'acheteur initial, que le produit sera exempt de défauts de matériel et de main-d'oeuvre pour une période de deux (2) an à compter de la date d'achat. Si vous découvrez un défaut couvert par cette garantie limitée et que vous nous retournez le produit, nous réparerons ou remplacerons le produit, à notre choix, en utilisant des composantes neuves ou réusinées.

Certaines défaillances de produit ne sont pas couvertes
Cette garantie limitée couvre les défauts de fabrication qui découlent de l'utilisation correcte des produits par le produit et le manuel d'instructions. Elle ne couvre pas les dommages causés par une utilisation abusive, d'accidents, de modification ou réparation par une personne autre que SDI, l'humidité, la chaleur ou le froid extrême, les environnements corrosifs, les surtensions transitoires provenant de sources externes ou d'une alimentation électrique inadéquate. Cette garantie limitée ne couvre pas l'usure normale et les déchirures des articles consommables (ex.: électrodes, vêtements, etc.). Cette garantie limitée ne s'applique pas aux piles fournies avec le produit ou si le numéro de série du produit a été modifié ou effacé.

Comment obtenir une assistance au titre de cette garantie limitée
Pour obtenir une assistance et les directives de retour du produit, veuillez communiquer avec le Service à la clientèle de SDI en composant le 1-800-551-2443. Une preuve d'achat est nécessaire.

SDI ne sera pas responsable des frais de retour du produit ou d'un dommage ou de perte du produit pendant qu'il est en transit vers nous. Nous vous recommandons d'utiliser un transporteur qui va suivre votre envoi et assurer l'acheminement sûr du produit. SDI n'accepte pas les retours envoyés contre remboursement.

CETTE GARANTIE LIMITÉE EST LA SEULE GARANTIE OFFERTE POUR LE PRODUIT ET AUCUNE AUTRE GARANTIE EXPRESSE, ORALE OU ÉCRITE N'EST OFFERTE PAR SDI. TOUTES GARANTIES TACITES APPLICABLES AU PRODUIT, Y COMPRIS TOUTES LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'APTITUDE À USAGE PARTICULIER, SONT LIMITÉES DANS LE TEMPS À LA DURÉE DE CETTE GARANTIE LIMITÉE ÉCRITE.

Limitation des recours
VOTRE SEUL RECOURS, TENANT LIEU POUR TOUS LES DOMMAGES INDIRECTS, INCIDENTS, CONSÉCUTIFS, EXEMPLAIRES, SPÉCIAUX OU AUTRES, DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT, Y COMPRIS EN CAS DE NÉGLIGENCE, SE LIMITE À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DU PRODUIT, SI DÉFECTUEUX, ET CE, CONFORMÉMENT AUX CLAUSES ET DISPOSITIONS DE CETTE GARANTIE LIMITÉE.
SDI n'assume pas d'autres dépenses.

SDI se réserve le droit de refuser toute réparation ou tout remplacement de produit renvoyé insalubre. Cette garantie limitée s'applique uniquement au produit tel qu'il est utilisé aux États-Unis. Elle n'est pas applicable dans d'autres pays. SDI se réserve le droit de remplacer un produit par un produit de qualité égale ou supérieure si un produit identique n'est plus offert au moment du remplacement. Cette garantie limitée n'est pas transférable.

Applicabilité de l'état de droit
Certaines provinces n'autorisent pas la limitation de la durée des garanties tacites, ou l'exclusion ou la limitation des dommages fortuits ou indirects, donc, les limitations et exclusions susmentionnées peuvent ne pas s'appliquer à vous.

Cette garantie limitée vous accorde certains droits légaux et vous pouvez également avoir d'autres droits, qui varient d'une province à l'autre.

Spécifications techniques

Entretien de votre appareil:
Votre dispositif ne doit pas être mouillé ou exposé aux rayons solaires intensifs. Il peut être nettoyé avec un chiffon doux trempé légèrement dans une eau savonneuse. L'intérieur du dispositif ne doit pas être exposé à l'humidité. Ne pas utiliser de détergents, alcools, aérosols ou solvants puissants sur votre appareil.

Il n'est pas nécessaire d'accéder l'intérieur de ce dispositif aux fins d'entretien.

Note: L'utilisation de piles étanches est suggérée. Vous ne devez jamais laisser les piles à l'intérieur du dispositif si son usage n'est pas prévu pendant un long moment. Si tel est le cas, les piles pourraient couler et endommager votre dispositif. Vous devez être conscient que certaines batteries vendues comme des piles « étanches » peuvent encore libérer des substances corrosives, ce qui risquer d'endommager votre appareil. En aucun cas, autre chose que des piles de type (1,5 V, AAA) ne devrait être utilisé avec votre appareil. Les piles doivent être insérées conformément aux directives décrites dans ce manuel.

Élimination des électrodes et des piles:
Les électrodes et les piles usées ne doivent jamais être exposées à la flamme vive, mais éliminer conformément aux lois gouvernementales en vigueur pour de tels articles.

Remarques:
Lorsque le symbole △ clignote, le stimulus est considérablement réduit. Le signal augmente progressivement à un niveau d'intensité maximale au début de la phase de la contraction (c.-à-d. une accélération) et diminue progressivement à rien au début de la phase de détente (c.-à-d. une décélération).

Spécifications environnementales:

Plage d'utilisation:	Température: 0 à 35 °C Humidité: Humidité relative 20 à 65%
Étendue d'entreposage:	Température: 0 à 55 °C Humidité: Humidité relative 10 à 90%

Type de produit: 515

Utilisation prévue: Stimulateur musculaire

Accessoires
Lorsque vous achetez de nouvelles électrodes, vous ne devriez utiliser que ceux portant la marque de SLENDERTONE. Toutes les autres électrodes ne sont peut-être pas compatibles avec votre appareil et pourraient diminuer les niveaux de sécurité minimums.

Électrodes adhésives SLENDERTONE:
Chaque emballage de électrodes contient:
- 1 grande électrode adhésive Type 709
- 2 petites électrodes adhésives Type 710

Ceinture SLENDERTONE ABS3

Matériaux de fabrication:
Matériel extérieur :100 % nylon,
Bordure: 82 % nylon, 18 % élasthanne,
Crochet et bride: 100 % nylon,
Mousse: 100 % polyuréthanne

Puissances nominales – Tension/Courants :

Param tre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
RMSV de sortie	7.1V	13.4V	13.7V
Sortie RMSA	14.2mA	13.4mA	9.1mA
Fréquence de sortie	45-75Hz.	45-75Hz.	45-75Hz.
Composant CC : Approx.	0 C	0 C	0 C
Durée de l'impulsion positive :	200–300 µs	200–300 µs	200–300 µs
Durée de l'impulsion négative :	200–300 µs	200–300 µs	200–300 µs
Intervalle de l'interphase :	100 µs	100 µs	100 µs

Description des symboles de l'appareil:
Plusieurs marquages techniques se trouvent sur votre appareil. Ceux-ci s'expliquent comme suit:

Le « + » à l'intérieur du logement de piles indique la polarité positive et le « - » indique la polarité négative. La position d'insertion des piles est également indiquée par les trois lignes estampées au fond du logement.

L'appareil et la ceinture sont concu par et fabriquée en Chine pour Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

Cet appareil nécessite trois piles de 1,5 V c.c. c. c. est indiqué par le symbole: ⎓

Ce symbole signifie « Attention, voir les documents explicatifs ».

Ce symbole signifie « Équipement de type BF ».

NS signifie « numéro de série ». Le numéro de série spécifique de cet appareil est à l'intérieur de la boîte. La lettre précédent le numéro indique l'année de fabrication: « T » pour 2014, « U » pour 2015, etc.

Le numéro de lot de la ceinture est indiqué sur l'emballage de la ceinture s'exprimant par un numéro correspondant au symbole LOT.

Les paramètres du programme

• **Courant de sortie**	0 à 70 milliampères, réglables (charge jusqu'à 1 000 ohms)
• **Fréquence du pouls**	50, 60 et 70 impulsions par secondes
• **Durée de l'impulsion**	Largeur d'impulsion positive de 200 microsecondes / Largeur d'impulsion négative de 200 microsecondes / Intervalle d'interphase de 140 microsecondes
• **Mode no 1**	Fréquence de pouls 70 impulsions par secondes / En fonction = 2,5 secondes / Hors fonction = 2,5 secondes Accélération et décélération = 2 secondes/Minuterie = 20 minutes
• **Mode no 2**	Fréquence de pouls 60 impulsions par secondes / En fonction = 3,5 secondes / Hors fonction = 3,5 secondes Accélération et décélération = 2 secondes / Minuterie = 25 minutes
• **Mode no 3**	Fréquence de pouls 50 impulsions par secondes / En fonction = 4,5 secondes / Hors fonction = 4,5 secondes Accélération et décélération = 2 secondes / Minuterie = 30 minutes
• **Mode no 4**	Fréquence de pouls 50 impulsions par secondes / En fonction = 5,5 secondes / Hors fonction = 5,5 secondes Accélération et décélération = 2 secondes / Minuterie = 40 minutes
• **Mode no 5**	Fréquence de pouls 75 impulsions par secondes / En fonction = 6,5 secondes / Hors fonction = 6,5 secondes Accélération et décélération = 2 secondes / Minuterie = 30 minutes
• **Mode no 6**	Fréquence de pouls 70 impulsions par secondes / En fonction = 10 secondes / Hors fonction = 10 secondes Accélération et décélération = 4 secondes / Minuterie = 30 minutes
• **Mode no 7**	Fréquence de pouls 45 impulsions par secondes / En fonction = 10 secondes / Hors fonction = 10 secondes Accélération et décélération = 4 secondes / Minuterie = 30 minutes
• **Minuterie**	20, 25, 30 et 40 minutes selon le mode.
• **Observance**	Conforme à la norme UL60601-1
• **Forme d'onde**	Biphasique symétrique à courant continu et retour à zéro
• **Charge maximale par impulsion**	15 microcoulomètres sous conditions normales
• **Bloc d'alimentation**	3 piles AAA de 1,5 V
• **Niveaux de confort**	Toutes les spécifications techniques sont ± 10 % de la charge réelle 500 ohms

Prenez soin de vos electrodes

- Les électrodes sont destinées à l'utilisation d'une seule personne.
- Avant de les utiliser, assurez-vous que votre peau est propre, dénuée d'huile, de crèmes et de lotions en tout genre.
- La durée de vie et l'efficacité des électrodes dépend de l'utilisation, du rangement et de l'entretien fait par l'utilisateur. Cela dépend également du type de peau, de la durée, du nombre de séances et de l'intensité utilisée.
- Assurez-vous que vos mains sont propres avant de manipuler les électrodes. Vous devez éviter de toucher avec vos doigts la partie de l'électrode en contact avec la peau au moment de mettre et d'enlever la ceinture afin de ne pas y déposer de gras ou de saletés.
- Après utilisation, remettez les protections sur la partie noire des électrodes et rangez votre produit dans un endroit sec jusqu'à la prochaine utilisation.
- Les électrodes ont besoin d'être changées fréquemment car au fur et à mesure les électrodes s'usent et deviennent sèches au point de ne plus adhérer correctement à la peau.

www.slendertone.com

or call the Toll-Free Customer Care Line:

1-800-551-2443

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park
West, Galway, Ireland.
Copyright: © 2015, BMR Ltd. All Rights Reserved.
SLENDERTONE is a registered Trade mark of BMR Ltd.
Part No: 2400-9603 Rev.: 1 Date of Issue: 1/15

Distributed by:
Slendertone Distribution, Inc.
PO Box 5179
Hoboken,
NJ 07030.
US patent numbers 6.728.577 and 6.760.629.